సాక్షి
ఫన్‌డే
ఆదివారం :: 26 ఫిబ్రవరి 2017







ఫిబ్రవరి 28 రేర్ డిసీజెస్ డే సందర్భంగా...
కవర్ పేజీ కథనం...10వ పేజీలో

సంతానానికి స్పెషలిస్టుల వైద్యం అత్యధిక ఫలితాల్ని అందిస్తుంది



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందించిన సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: డాక్టర్ గారికి నమస్కారం నా వయస్సు 21 సంవత్సరాలు. మా ఆయన వయస్సు 25 సం॥రాలు. పెళ్ళయి ఒకటిన్నర కావస్తోంది. మేము ఎలాంటి గర్భనిరోధక జాగ్రత్తలు పాటించడం లేదు ప్రతినెల నాకు సమయం ప్రకారమే పీరియడ్స్ వస్తున్నాయి. మా కలయికలో ఎలాంటి గ్యాప్ లేదు. అయినా ఎందుకు గర్భం రావట్లెదు! పెద్దవాళ్లు ఏమైనా విశేషమా? అని అడుగుతుంటే... వాళ్లను బాధపెట్టడం ఇష్టం లేక కొన్నాళ్లు పిల్లల్ని వద్దనుకుంటున్నాం అని అబద్ధం చెపుతున్నాను. మా ప్రాబ్లం ఏమిటో మాకే అర్థం కావట్లేదు డాక్టర్.

అంకిత, హన్మకొండ

జవాబు: అంకిత మీ ప్రాబ్లం మీ ఆలోచనా విధానంలో ఉంది. గర్భనిరోధక జాగ్రత్తలు పాటించనంత మాత్రాన గర్భం రావాలని లేదు. నెలనెలా పీరియడ్స్ సక్రమంగా వస్తున్నంత మాత్రాన మీలో ఏ లోపం లేదనుకోవడం తప్పు, అలాగే గ్యాప్ లేకుండా కలయికలు జరిగినంత మాత్రాన పిల్లలు పుట్టాలని లేదు. సముద్రంలో ఎంత నీరున్నా... కడుపు నింపుకోవడానికి ఒక్క చుక్క కూడా పనికిరానట్టే.. మీరు ''అన్ని విషయాలలో బాగానే ఉన్నామే'' అని మీకు మీరే నిర్ధారించు కోవడం చాలా పెద్ద తప్పు. ''మా ప్రాబ్లం ఏమిటో మకే అర్థం కావడం లేదు'' అన్న మీ ప్రశ్నలోనే సమాధానం కూడా ఉంది. చిన్నప్పుడు మనకు అర్థం కాని విషయాల్ని ఇంట్లో పెద్దవాళ్లనడుగుతాం. స్కూల్లో టీచర్లనడుగుతాం. కదా... అలాగే గర్భం రాకపోవడానికి కారణాలను నిపుణులైన డాక్టర్లనడిగి తెలుసుకోవాలి. తగిన సలహాలు, సూచనలు పొందాలి. అంతే కాని, పెద్దవాళ్ళను బాధపెట్టలేక అబద్ధాలు చెప్పటం మొదలు పెడితే.. జీవితాంతం మీరు బాధపడాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు జీవితమే అబద్ధమై పోతుంది. వెంటనే మీకు దగ్గర్లో ఉన్న ఏదైన సెంటర్‌కు వెళ్ళి సంప్రదించి ఆస్వాదిం చండి. ఆల్‌దిబెస్ట్.

ప్రశ్న: మేడమ్ నమస్తే నా వయస్సు 30 సంవత్సరాలు. నాభార్య వయస్సు 25 సంవత్సరాలు. పెళ్ళయి మూడు సంవత్సరాలు దాటింది. ఇద్దరం ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాము. అన్ని విషయాల్లో సంతృప్తిగా ఉన్నాము. అయినా మాకు ఎందుకు పిల్లలు పుట్టట్లేదు! విచిత్రమైన విషయమేమిటంటే నాకు ఇద్దరు తమ్ముళ్ళు వాళ్ళు పెళ్లిళ్లు చేసుకుని సంవత్సరం లోపే పిల్లల్ని కన్నారు. నా భార్యకు ఇద్దరు అక్కలు.. వాళ్లు కూడా పెళ్లయిన సంవత్సంలోపే తల్లులయ్యారు. అంటే మా ఇద్దరి జీన్స్‌లో ఎలాంటి లోపాలు లేనట్టే కదా! మరి ఎందుకు పిల్లలు పుట్టడం లేదు?

శ్రీకాంత్, భీమవరం

జవాబు: శ్రీకాంత్ గారు మీ కుటుంబంలో, మీ భార్య కుటుంబంలో అందరికి పిల్లలు పుట్టినప్పుడు మిరెందుకు మూడు సంవత్సరాలు కాలయాపన చేసారు? అదే మీకిప్పుడు అవేదనగా మారింది. ఒకచేతికి మొలిచిన అన్ని వేళ్లు సమానంగా లేనట్లే ఒకే కుటుంబంలో పుట్టిన పిల్లలందరి జీన్స్ ఒకేలా ఉండవు. అంతెందుకు ఈ ప్రపంచంలో ఇన్ని కోట్ల మంది జనాభాలో ఒకరి వేలిముద్ర మరొకరి వేలి ముద్రతో సరిపోదు? ఎవరి ప్రత్యేకత వారిదే. ఇప్పటికైన మించిపోయింది లేదు. మీరు వెంటనే ఒకసారి ఏదైన సెంటర్‌కు వెళ్ళి భార్యా భర్తలిద్దరినీ పరీక్ష చేసి.. తగిన సలహాలు.. సూచనలు ఇచ్చి మీ లోపాల్ని సవరించి. పండంటి పాపాయిల్ని పొందుతారు.

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

హైదరాబాదు

ఫ్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లీహిల్స్, ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922897

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం, బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్, గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105



ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9704555302

• టాప్ స్టోరీస్

• జాతీయాలు

కుక్క ఏ వేషం వేసినా...

కొందరు తమ ఆర్థిక పరిస్థితి గ్రహించకుండా అప్పులు చేసి మరీ సంపన్నులతో పోటీ పడుతుంటారు.

హుందాతనానికి, ఆడంబరానికి మధ్య తేడా గ్రహించక తప్పులో కాలేస్తుంటారు. 'ఫలాన వ్యక్తికి కారు ఉంది కాబట్టి నాకు ఉండాలి' 'పొరుగింట్లో ఖరీదైన టీవి ఉంది కాబట్టి నా ఇంట్లోనూ ఉండాలి'...ఇలా వస్తు వ్యామోహంలో పడి వాస్తవాలు పట్టించుకోకుండా పరుగులు తీస్తూనే ఉంటారు. ఆడంబరం కోసం ఎన్ని వేషాలు వేసినా ఆర్థిక పరిస్థితి మాత్రం ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే ఉన్నట్లుగా ఉంటుంది. సూటుబూటు వేసుకున్నంత మాత్రాన అన్నీ ఉన్నట్లు కాదు కదా! అప్పుడు కూడా కష్టపడాల్సిందే కదా!

సహజత్వాన్ని, వాస్తవ పరిస్థితిని మరచిపోయినంత మాత్రాన, మరచినట్లు నటించినంత మాత్రాన 'ఏదీ మారదు' అని చెప్పే సందర్భంలో ఉపయోగించేమాట 'కుక్క ఏ వేషం వేసినా మొరగక తప్పుతుందా!'





ఏనుగు పాడి

సామాన్యులు ఎవరూ ఏనుగును పెంచుకోరు.

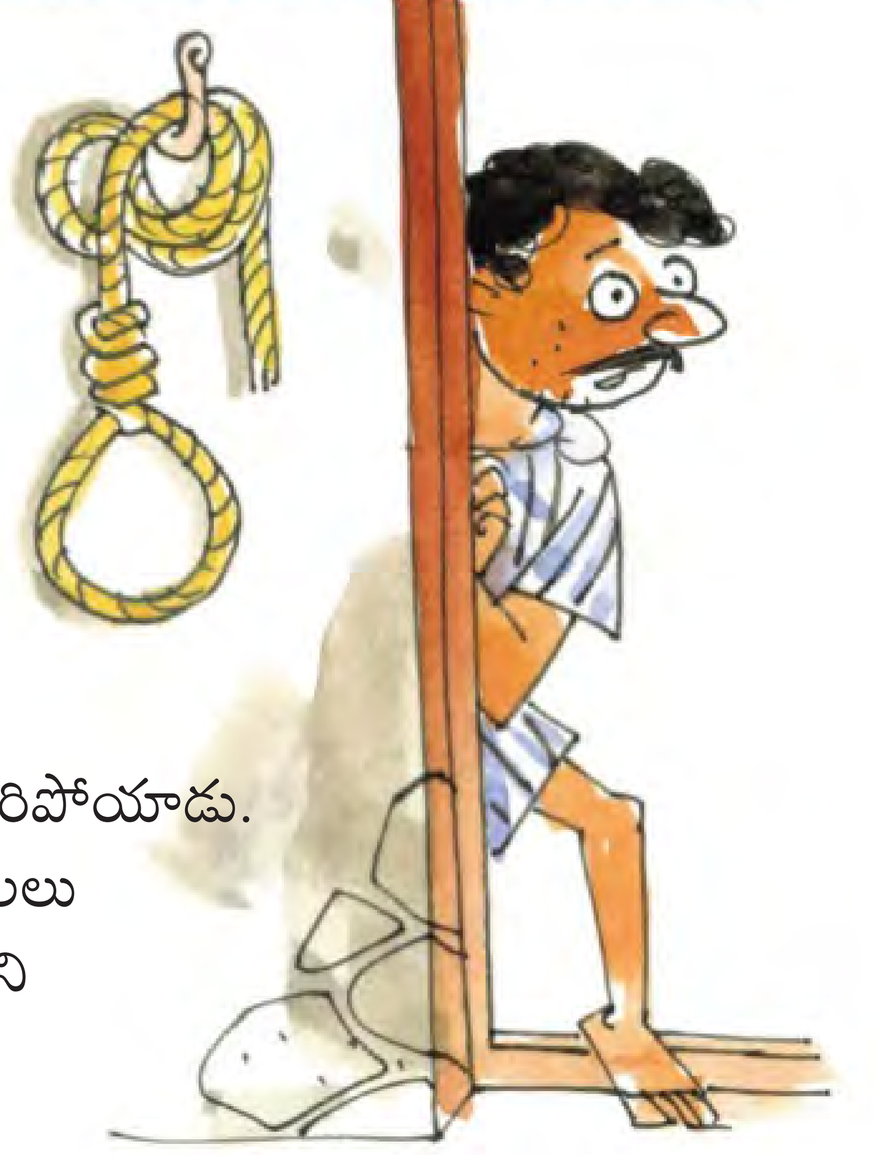
ఒకవేళ ఎవరైనా బహుమతిగా ఇచ్చినా తీసుకోవడానికి బెంబేలెత్తుతారు. దీనికి కారణం... దాని నిర్వహణ అతి భారమైన ప్రక్రియ కావడమే. ఉన్న కాస్తో కూస్తో ఆస్తి ఏనుగును మేపడానికే సరిపోతుంది. అందుకే ఏనుగును పెంచుకోవడం (ఏనుగు పాడి) అనేది సామాన్యుల ఊహలోకి కూడా రాని విషయం. సామాన్యులకు ఏనుగు పాడి సాధ్యం కాకపోవచ్చుగానీ... సంపన్నులకు అది పెద్ద విషయం కాదు.

సంపన్నులు ఏనుగులను పెంచుకుంటారా లేదా? అనేది వేరే విషయంగానీ.... 'ఏనుగు పాడి' చేసేంత స్థాయిలో ఉన్నాడు అని చెప్పడానికి ఈ జాతీయాన్ని వాడుతుంటారు.

'ఏనుగు పాడి' అనేది సంపన్నతకు ప్రతీక.

ఉదా: 'ఆయన బీదవాడేంటండీ బాబూ...ఏనుగు పాడి చేసే స్థాయిలో ఉన్న సంపన్నుడు!'

తప్పించుకుని తలారి ఇంట్లో దూరినట్లు...



ఏ పనికైనా తొందరపాటు తగదు. వెనుకా ముందు ఆలోచించాలి. లేకపోతే లేని కష్టాలు ఎదురవుతాయి. వెనకటికి ఒక దొంగ కారాగారం నుంచి పారిపోయాడు.

'సైనికుల కన్నుగప్పి తప్పించుకున్నాను. బతికిపోయాను' అనుకున్నాడు.

రోడ్డు మీద కనిపిస్తే సైనికులు పట్టుకెళ్లి మళ్లీ కారాగారంలో వేస్తారు అని భయపడి ఒక సురక్షితమైన ఇంట్లో దూరాలనుకున్నాడు. ఎదురుగా పెద్ద ఇల్లు ఒకటి కనిపించింది. అట్టే ఆలస్యం చేయకుండా ఆ ఇంట్లో దూరిపోయాడు. ఇలా దూరిన వ్యక్తి... అలా దొరికిపోయాడు. ఆ ఇల్లు ఎవరిదో కాదు... తలలు తీసే తలారిది! తొందరపాటుతోనో, తెలివి తక్కువగానో ఒక పని చేసి లేని కష్టాలు తెచ్చుకునే సందర్భంలో 'తప్పించుకుని తలారి ఇంట్లో దూరినట్లు ఉంది' అంటుంటారు.

ఏలేశ్వరోపాధ్యాయుడు



ఒక వివాదానికి సంబంధించి ఎవరూ తప్పుపట్టలేని విధంగా తీర్పు చెప్పడం అనేది కత్తి మీద సాములాంటి వ్యవహారం. కాని కొందరికి మాత్రం నల్లేరుపై నడక. ఎవరూ తప్పుపట్టలేని విధంగా, ఇరుపక్షాలకు ఆమోదయోగ్యమైన తీర్పును ఇచ్చి శభాష్ అనిపించుకుంటారు. ఇలాంటి వారిని 'ఏలేశ్వరోపాధ్యాయుడు'తో పోల్చుతారు. స్థూలంగా చెప్పాలంటే ఈ ఏలేశ్వరోపాధ్యాయుడు మర్యాదరామన్నలాంటి వాడు.

ఉదా: 'ఆయన ఏలేశ్వరోపాధ్యాయుడులాంటి వాడు. ఆయన చెప్పిన తీర్పుకు తిరుగు ఉండదు'

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ


జయవేలు జీవితంలో వెలుగులు నింపిన ఉమ, ముత్తురామన్ దంపతులు


తల్లితో జయవేలు

జయం తనదిరా!

చెన్నైకి చెందిన 22 సంవత్సరాల జయవేల్‌కు కేంబ్రిడ్జి యూనివర్సిటీలో 'ఆటో మొబైల్ ఇంజనీరింగ్' చేసే అవకాశం రావడం అతిపెద్ద ఘనత కాకపోవచ్చు. అయితే ఒకప్పుడు యాచకవృత్తిలో ఉన్న ఈ కుర్రాడు, చదువులో రాణిస్తూ కేంబ్రిడ్జి వరకు వెళ్లడం కచ్చితంగా అరుదైన ఘనతే.

జయవేలు చిన్న వయసులో ఉన్నప్పుడే అతని తండ్రి చనిపోయాడు. తల్లి మద్యానికి బానిసైపోయింది. కొడుకును తీసుకొని నెల్లూరు నుంచి చెన్నైకి చేరుకుంది. కొడుకును యాచక వృత్తిలోకి దించింది. పేవ్‌మెంటే వారి ఇల్లుగా మారింది. ఏ అర్ధరాత్రో పోలీసులు అక్కడి నుంచి తరిమేసేవారు. ఇక వాన కురిస్తే...షెల్టర్ కోసం నానా తిప్పలు పడాల్సి వచ్చేది.

ఉమ, ముత్తురామన్ దంపతులు చెన్నైలోని వీధిబాలల సంక్షేమం కోసం పని చేస్తున్నారు. 'పేవ్‌మెంట్ ఫ్లవర్' పేరుతో వీధిబాలలపై ఒక వీడియో చిత్రాన్ని కూడా తీశారు. తమ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగంగా ఒకసారి చెన్నైలోని కిల్‌పాక్ వాటర్ ట్యాంక్ ఏరియాలోకి వెళ్లారు ఈ దంపతులు. అక్కడ యాచన చేస్తున్న ఏడుసంవత్సరాల జయవేలు కనిపించాడు.

తోటి పిల్లలతో కలసి రోజూ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ దగ్గర, ఇతర చోట్ల యాచన చేసేవాడు జయవేలు. ''నువ్వు ఈ యాచన మానేసి... బడిలో చదువుకుంటే బాగుంటుంది. నీకు మేము అన్ని విధాల అండగా ఉంటాం'' అని హామీ ఇచ్చారు ఉమ, ముత్తురామన్ దంపతులు. అయితే ఈ మాటలను జయవేలు తల్లి మాత్రమే కాదు... యాచన చేసే పిల్లల తల్లిదండ్రులెవరూ నమ్మలేదు.

''మన పేరు చెప్పుకొని గవర్నమెంటు వాళ్ల దగ్గర డబ్బులు వసూలు చేసి తింటారు'' అని తిట్టుకున్నారు. అయితే ఉమ, ముత్తురామన్ దంపతులు ఒకటికి రెండుసార్లు చెప్పడంతో 'వీళ్లు నా గురించి తపన పడుతున్నారు' అని సానుకూలంగా ఆలోచించాడు జయవేలు. బడికి వెళ్లి చదువుకోవడానికి సిద్ధమయ్యాడు. యాచనకు గుడ్‌బై చెప్పాడు. ఉమ, ముత్తురామన్ దంపతులు జయవేలును తమ సంరక్షణలోకి తీసుకొని తమ 'సుయం చారిటబుల్ ట్రస్ట్' తరపున చదువు చెప్పించారు.

'సుయం చారిటబుల్ ట్రస్ట్' నిరుపేద బాలల కోసం నిర్వహిస్తున్న మోంటిస్సోరి స్కూల్‌లో జయవేలు చదువుకున్నాడు. 12 స్టాండర్డ్‌లో మంచిమార్కులతో పాసైన వేలును ఉన్నత చదువులు చదివించడానికి దాతలు ముందుకు వచ్చారు. కేంబ్రిడ్జి యూనివర్సిటీ ప్రవేశ పరీక్ష రాసి 'పెర్‌ఫార్మెన్స్ కార్ ఎన్హాన్స్‌మెంట్ టెక్నాలజీ ఇంజనీరింగ్'లో సీటు తెచ్చుకున్నాడు జయవేలు.


హెల్త్ ల్యాబ్ 6వ పేజీలో

''నేను ఏ నేపథ్యం నుంచి వచ్చానో నాతో చదువుకునే పిల్లలందరికీ తెలుసు. పేవ్‌మెంట్ మీద కూర్చోవలసిన వాడిని బడిలో ఒక మూలకు కూర్చోవలసి వచ్చేది. మొదట్లో బడికి వెళ్లాలనిపించేది కాదు. అయితే చదువు వల్ల ఎంతో మంది జీవితాల్లో వచ్చిన మార్పు గురించి తెలుసుకున్న తరువాత...బడికి వెళ్లడానికి ఎప్పుడూ వెనుకంజ వేయలేదు'' అంటాడు జయవేలు తన గతాన్ని తలచుకుంటూ.

•••

గ్లెండూర్, వేల్స్ యూనివర్సిటీలో(యూకే) ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసిన జయవేలుకు ఆ తరువాత చదువులకు ఇటలీలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టురీలో సీటు వచ్చింది. జయవేలు విజయం ఎందరో వీధిబాలలకు స్ఫూర్తిగా నిలిచింది. యాచనను వదిలి కల కనడానికి ఒక అవకాశం ఏర్పడింది. జయవేలు విజయగాథ విన్న పిల్లల్లో కొద్దిమంది యాచన మానేసి చదువుకుందామనుకుంటున్నారు. పైలట్ కావాలని, ఇంజనీరింగ్ చేయాలని, డాక్టర్ కావాలని...ఇలా రకరకాల కలలు కంటున్నారు.

''ఇక మా జీవితం ఇంతే అనుకొని యాచనకే పరిమితమయ్యే వారికి జయవేలును రోల్ మోడల్‌గా చూపాలనుకుంటున్నాం. కష్ట పడే వారికి మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని జయవేలు విజయం నిరూపించింది'' అంటారు ముత్తురామన్.

తన చదువు పూర్తయిన తరువాత చెన్నైకి తిరిగి వచ్చి... ఉమ, ముత్తురామన్ దంపతులకు సహాయంగా ఉంటూ వీధిబాలల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపడానికి తన వంతుగా పాటుపడాలనుకుంటున్నాడు జయవేలు.

• కిసుక్కు

టీచర్: తెల్లవారుజామున ఎన్నిగంటల వరకు చదివావు?
స్టూడెంట్: ఏడు గంటల వరకు
టీచర్: ఎన్ని గంటలకు మొదలు పెట్టావు?
స్టూడెంట్: ఏడు గంటలకు.

– ఆర్.చెన్నయ్య, గుంటూరు

• మీకు తెలుసా?

పిల్లలను, పెద్దలను అలరించిన ఫిక్షనల్ క్యారెక్టర్ 'గోకు'. అకిర తొరియమ సృష్టించిన 'గోకు' '2020 టోక్యో ఒలిపింక్స్' అంబాసిడర్‌గా ఎంపికైంది.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
PCOD సమస్యకు సరైన పరిష్కారం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

నేటికాలపు ఆధునికతతో పాటు పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో స్త్రీలను ఎక్కువగా వేధించేది పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్య. దాదాపు 25 నుండి 30 శాతం వరకు స్త్రీలు ఈ వ్యాధితో బాధపడటం జరుగుతోంది. యుక్తవయస్సు వారిలో ఇది తొలుత - మొటిమలను, బరువు పెరగడం మరియు అవాంఛిత రోమాలను కలుగజేసే ఒక సౌందర్య సమస్యలా పరిణమిస్తే - వివాహిత స్త్రీలలో వీటితో పాటు సంతానలేమి సమస్యను కూడా కలుగజేస్తుంది. నేటి మానవుని జీవనశైలిలో ఎన్నో మార్పులు రావడం, అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోనవడం సరైన ఆహార నియమాలు మరియు వ్యాయామాలు లోపించడం వంటి అంశాలన్నీ ఈ వ్యాధికి దారితీసే ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

పీ.సీ.ఓ.డి. అనగా: అపరిపక్వమైన అండం (ఇమ్మెచ్యూర్ ఫాలికల్) నీటి బుడగల వలె మారి అండాశయపు గోడలపై ఉండిపోవటాన్ని పీ.సీ.ఓ.డి. అంటారు. ఇలా రెండు అండాశయాలపై ఏర్పడినట్లయితే దానిని బైలేటరల్ పీసీఓడి అని అంటారు.



సాధారణంగా నెలసరి ఉన్న మహిళలలో నెలసరి మొదలైన 11-14 రోజుల మధ్యలో ఇరు అండాశయాలలో ఏదో ఒక అండాశయం నుండి అండం విడుదల అయి - ఫలదీకరణకు సిద్ధంగా ఉంటుంది. కానీ పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్య ఉన్న మహిళలలో అండం విడుదల కాకుండా అపరిపక్వత చెంది - అండాశయపు గోడలపై నీటిబుడగల వలె ఉండిపోతుంది.

కారణాలు: పీ.సీ.ఓ.డి.కి గల ఖచ్చితమైన కారణాల పరంగా ఇంతవరకూ స్పష్టత లభించలేదు. కానీ ఇది హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వలన కలుగుతుందని చాలా వరకు నమ్మడం జరుగుతుంటుంది. • F.S.H., L.H., టెస్టోస్టిరాన్ మరియు ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్‌ల స్థాయి పెరగడం. • **ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్:** దీని వలన రక్తంలో ఇన్సులిన్ శాతం పెరిగిన కారణంతో టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్‌ల స్థాయి పెరిగిపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితి స్థూలకాయానికి దారితీసి, పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్యను ప్రేరేపిస్తుంది. • వంశపారంపర్యత, అధిక మానసిక ఒత్తిడి, వ్యాయామం లోపించడం వంటి అంశాలన్నీ ఈ సమస్యకు గల కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

లక్షణాలు: నెలసరి రాకపోవడం, నెలసరిలో ఎక్కువ లేదా తక్కువ రక్తస్రావం అవటం, నెలసరిలో రక్తస్రావం 4-5 రోజులకు మించి కొనసాగటం, రెండు ఋతుచక్రముల మధ్యలో రక్తస్రావం అవడం • నెలసరి సరిగా వచ్చినప్పటికీ, అండాశయం నుండి అండం విడుదల కాకపోవడం • ముఖం మరియు వీపు భాగంలో మొటిమలు రావడం • చర్మపు మడతలలో మరియు మెడ భాగంలో చర్మం మందంగా మరియు నల్లగా మారటం • సంతానలేమి సమస్య, బరువు పెరగడం, జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోవటం, తలనొప్పి • కొందరిలో బరువు సాధారణంగా ఉండటం మరియు మరికొందరిలో బరువు తగ్గటాన్ని కూడా గమనించవచ్చు. • ముఖం మరియు ఛాతీపై మగవారికి మాదిరిగా వెంట్రుకలు రావడం • మానసిక అశాంతి (Mood Swings) వంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు.

దుష్ప్రభావాలు: టైప్-II డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, కొలెస్టిరాల్ సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు, ఎండోమెట్రియం క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలకు పీ.సీ.ఓ.డి. దారి తీస్తుంది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు: నిత్యజీవన విధానంలో తగినన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి - ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. • బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం ద్వారా డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్టిరాల్ వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. • అధిక కొవ్వు పదార్థాలను మరియు జంక్ ఫుడ్స్‌ను తీసుకోకపోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్యను కొంతవరకు నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వలన ఏర్పడే ఇలాంటి వ్యాధులను హోమియోపతి మెడిసిన్ ద్వారా పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. రోగికి సరిపడిన కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్సను అందించటం వలన ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా దీనిని పూర్తిగా నయం చేయడమే కాకుండా, ఎలాంటి కాంప్లికేషన్‌లు ఉన్నా వాటిని తప్పక తగ్గించవచ్చు. యుక్తవయస్సులోనే దీనికి సరైన చికిత్సను తీసుకోవడం వలన ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ, ఒబేసిటీ వంటి కాంప్లికేషన్‌ల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. 'హోమియోకేర్'ను సంప్రదించింది మొదలు, రోగి యొక్క శరీర తత్వాన్ని బట్టి 'జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమం' విధానం ద్వారా హార్మోన్ వ్యవస్థను పరిపుష్టం చేసి, ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా శాశ్వతంగా పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్యను దూరం చేయటం జరుగుతుంది. ఇప్పటివరకు పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్య నివారణకై 'హోమియోకేర్' చికిత్సలు పొందిన వారిలో దాదాపు 94% మందికి పైగా పేషెంట్లు సత్ఫలితాలు పొందడం జరిగింది. ఇటీవలే పూర్తయిన పరిశోధనల వలన తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్య నివారణ నిమిత్తం, ఇతర వైద్య విధానాలలో అందించే ట్రీట్‌మెంట్ - ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్, హార్మోన్ ట్రీట్‌మెంట్, యాంటీ డయాబెటిక్ మందులతో 60-70 శాతం మెరుగైన ఫలితాలు మాత్రమే వచ్చాయి. ఇంతకన్నా అధిక శాతం మేరకు సత్ఫలితాలను రాబట్టడం ద్వారా హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యవిధానం - PCOD నివారణకు మెరుగైనదని మరియు సులభమైనదని నిరూపించబడినది.

Advt.

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

కన్సల్టేషన్ ఉచితం
955 000 1199

www.homeocare.in

రాత్రివేళల్లో మసాలా ఆహారంతో నిద్రలేమి!



క్రితం రాత్రి నిద్ర పట్టలేదా? ఒకసారి మీరు తీసుకున్న ఆహారం ఏమిటో గుర్తుతెచ్చుకొండి అంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ మీరు తీసుకున్న ఆహారంలో మసాలాలు ఎక్కువగా ఉండటం, అది కూడా హైప్రోటీన్ డైట్ ఉండటం జరిగితే మీ నిద్రలేమికి అదే కారణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. రాత్రి ఆహారానికి, నిద్రకు దగ్గరి సంబంధం ఉంటుందంటున్నారు శామీ మార్గో అనే ప్రముఖ స్లీప్ ఎక్స్‌పర్ట్. ఆమె ఇటీవలే 'ద గుడ్ స్లీప్ గైడ్' అనే పుస్తకం రాశారు. రాత్రివేళల్లో మసాలాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల అది నిద్రపై దుష్ప్రభావం చూపుతుందని పేర్కొంటున్నారు శామీ మార్గో. మసాలాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం, ఆల్కహాల్, కాఫీ, కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు... ఈ ఐదూ నిద్రను దూరం చేస్తాయనీ, అయితే... అరటిపండ్లు, బాదం, తేనె, ఓట్స్, గోరువెచ్చని పాలు... ఈ ఐదూ ప్రశాంతంగా నిద్రపట్టేలా చేసే మంచి ఆహారాలని పేర్కొన్నారు శామీ.

పొట్టు తీయని ధాన్యం... తిన్నా పెరగదు ఒళ్లు!



పొట్టు తీయని ధాన్యాలను (హోల్ గ్రెయిన్స్‌ను) ఆహారంగా తీసుకుంటే అందులోని పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్య కారకాలన్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఇదే అంశం ఆరోగ్యానికి మరో సానుకూలాంశంగా నిరూపితమైందని చెబుతున్నారు పరిశోధకులు. పొట్టు ఉన్న కారణంగా హోల్‌గ్రెయిన్స్ జీర్ణమయ్యే వేగం చాలా నెమ్మదిగా కొనసాగుతుంటుందట. అందువల్లనే ఒంట్లోకి చక్కెర విడుదల సైతం ఆలస్యమవుతుంది. ఫలితంగా ఇన్సులిన్ విడుదల యంత్రాంగం మంచి నియంత్రితంగా ఉంటుందంటున్నారు పరిశోధకులు. ఇక వరి, ఓట్స్, గోధుమ, బార్లీ వంటి వాటిని పొట్టుతో తినడం వల్ల బరువు పెరగకుండా ఉండే మరో ప్రయోజనమూ ఉంటుందట. ఉదాహరణకు వరిని ముడిబియ్యంగా తినడం వల్ల, పొట్టుతీసిన వాటితో పోలిస్తే తక్కువ బరువు పెరుగుతారట. దాంతో స్థూలకాయంతో వచ్చే అనర్థాలనూ తగ్గించుకోవచ్చు అంటున్నారు పరిశోధకులు. శాస్త్రీయంగా రుజువైన ఈ అధ్యయన ఫలితాలను 'అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్'లో ప్రచురించారు.

కండలు పెరగాలంటే మాంసాహారమే అక్కర్లేదు!

మంచి సౌష్ఠవంతో కూడిన కండరాలు పెరగాలంటే తప్పనిసరిగా మాంసాహారం తినాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు పరిశోధకులు. శాకాహారంతో ఒనగూరే ప్రోటీన్లు సైతం సౌష్ఠవంతో కూడిన కండర నిర్మాణానికి బాగా పనికి వస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. కండరాల నిర్మాణానికి, వాటి పెరుగుదలకూ, నిర్వహణకూ అవసరమైన పోషకం ప్రోటీన్. బలమైన కండరానికి ప్రోటీన్ కావాలి తప్ప... అది మాంసం నుంచి లభ్యమైందా లేక శాకాహారంలో దొరికిందా అన్నది అంత ప్రధానాంశం కాదంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మసాచుసెట్స్‌కు చెందిన పరిశోధకులు. వీరు వ్యాయామ నిపుణులైన 2,986 మంది స్త్రీ, పురుషుల మీద తమ అధ్యయనాన్ని నిర్వహించారు. వారిని ఆరు గ్రూపులుగా విభజించి, ఆరు రకాలైన వనరుల నుంచి, అంటే... బాగా కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే పాలు-వాటి ఉత్పాదనలు, చేపలు, వేటమాంసం, చికెన్, కొవ్వు తక్కువగా ఉండే పాలు, బఠాణీ గింజల వంటి పూర్తి పప్పుధాన్యాలను వారికి ఆహారంగా అందించారు. మిగతా పోషకాలను మామూలుగానే ఇచ్చారు. నిర్ణీత సమయం తర్వాత వారి కండరాలలోని ద్రవ్యరాశి (మజిల్‌మాస్), కండరాల బలం, కండరాల సౌష్ఠవం వంటి కొన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని లెక్కించారు. ప్రోటీన్ ఏదైనప్పటికీ మజిల్‌మాస్, బలం, సౌష్ఠవం వంటి అంశాల్లో పెద్ద తేడాలేమీ కనిపించలేదు.పైగా డాక్టర్ కెల్సే మ్యాంగనో బృందం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ అధ్యయన పరిశోధనలు ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. అదేమిటంటే... శాకాహార ప్రోటీన్‌పై ఉంచిన వారిలో ప్రోస్టేట్‌కు సంబంధించిన కొన్ని అనర్థాలు కనిపించలేదు. పైగా సోయాబీన్స్ వంటి శాకాహార ప్రోటీన్ల సహాయంతో బాడీబిల్డింగ్ చేసిన వారు మిగతావారితో పోలిస్తే దీర్ఘకాలం బతికినట్లు రికార్డులు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఈ పరిశోధనల వివరాలను అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్'లో ప్రచురించారు.



• న్యూ ఫేస్

మింట్ మిసమిస

మిసమిసలాడే చర్మసౌందర్యానికి మింట్... అదేనండీ పుదీనా... కూల్ కూల్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. తేలికగా దొరికే మింట్‌తో ఫేస్‌ప్యాక్ తయారు చేసుకోవడం చాలా సులువు కూడా.



కావలసిన పదార్థాలు

తాజా పుదీనా ఆకులు: ఒక కప్పు
పసుపుకొమ్ము: ఒకటి
తేనె: ఒక టీస్పూన్
రోజ్ వాటర్: ఒక టీస్పూన్

పుదీనా ఆకులు, పసుపుకొమ్ము మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మెత్తగా తయారైన ఆ పేస్ట్‌లో తేనె, రోజ్ వాటర్ కలుపుకోవాలి. ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కున్న తర్వాత ఈ ప్యాక్‌ను ముఖానికి పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత చన్నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వారానికి కనీసం రెండుసార్లు ఈ ప్యాక్ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే ముఖంలో మిసమిసలాడే నిగారింపు వస్తుంది.

• కిసుక్కు



డాక్టర్: ఆయాసం వస్తుందన్నావు. ఎక్కడ?
పేషెంట్: నడుం దగ్గర
డాక్టర్: ముందే చెప్పావు. లేకుంటే తల వరకు వచ్చేసును సుమా!

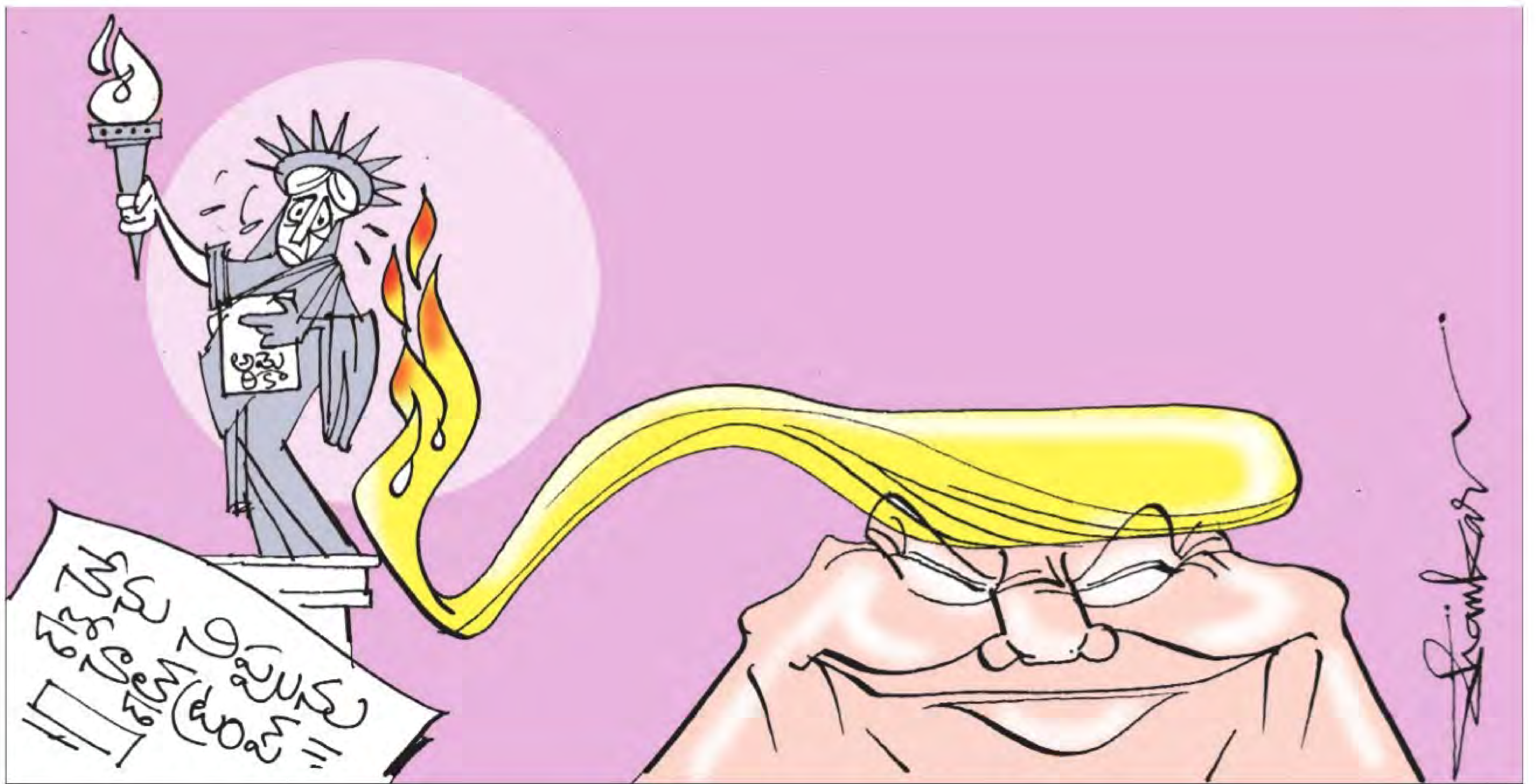
– పి.యోబు, ముదనూరు

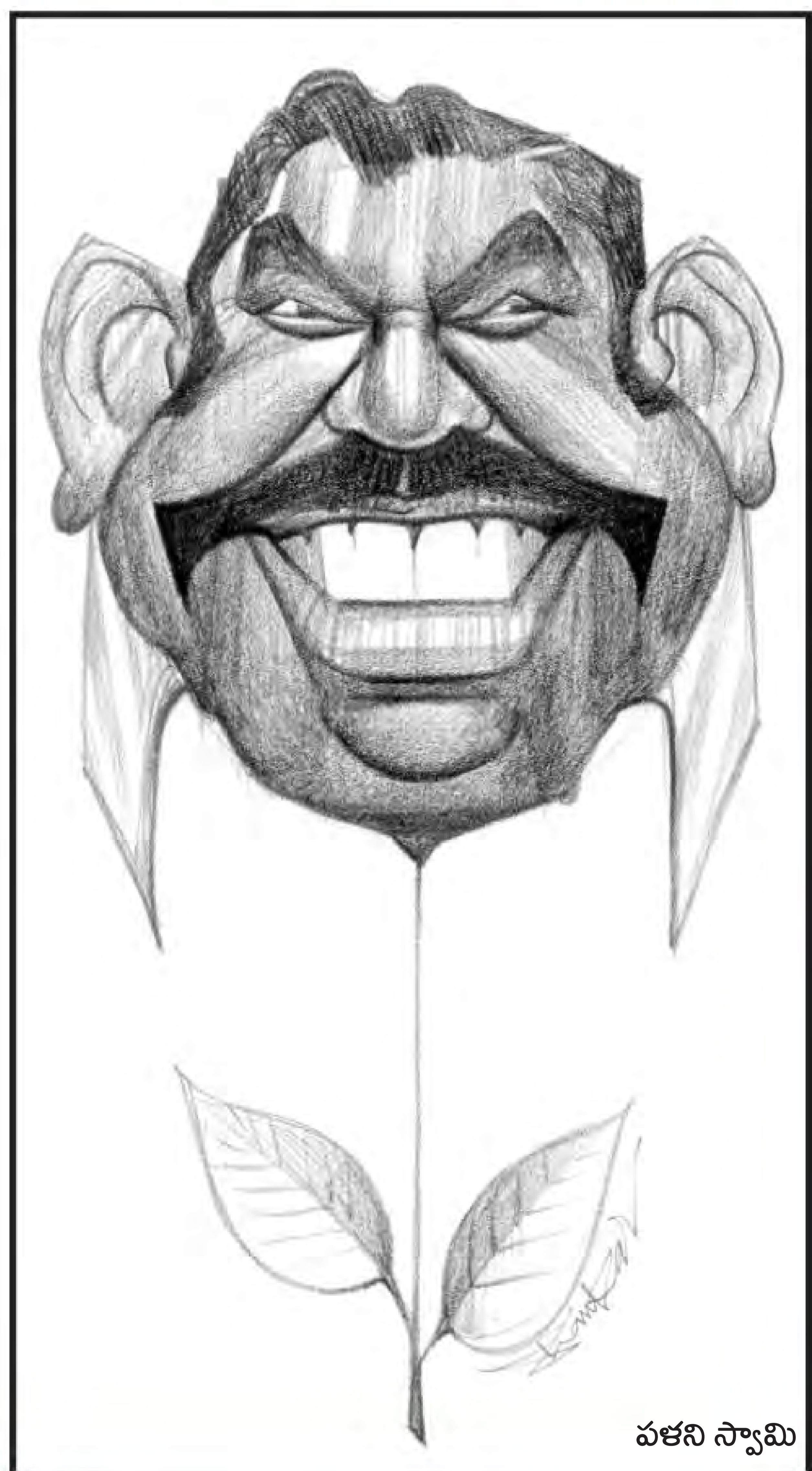
• మీకు తెలుసా



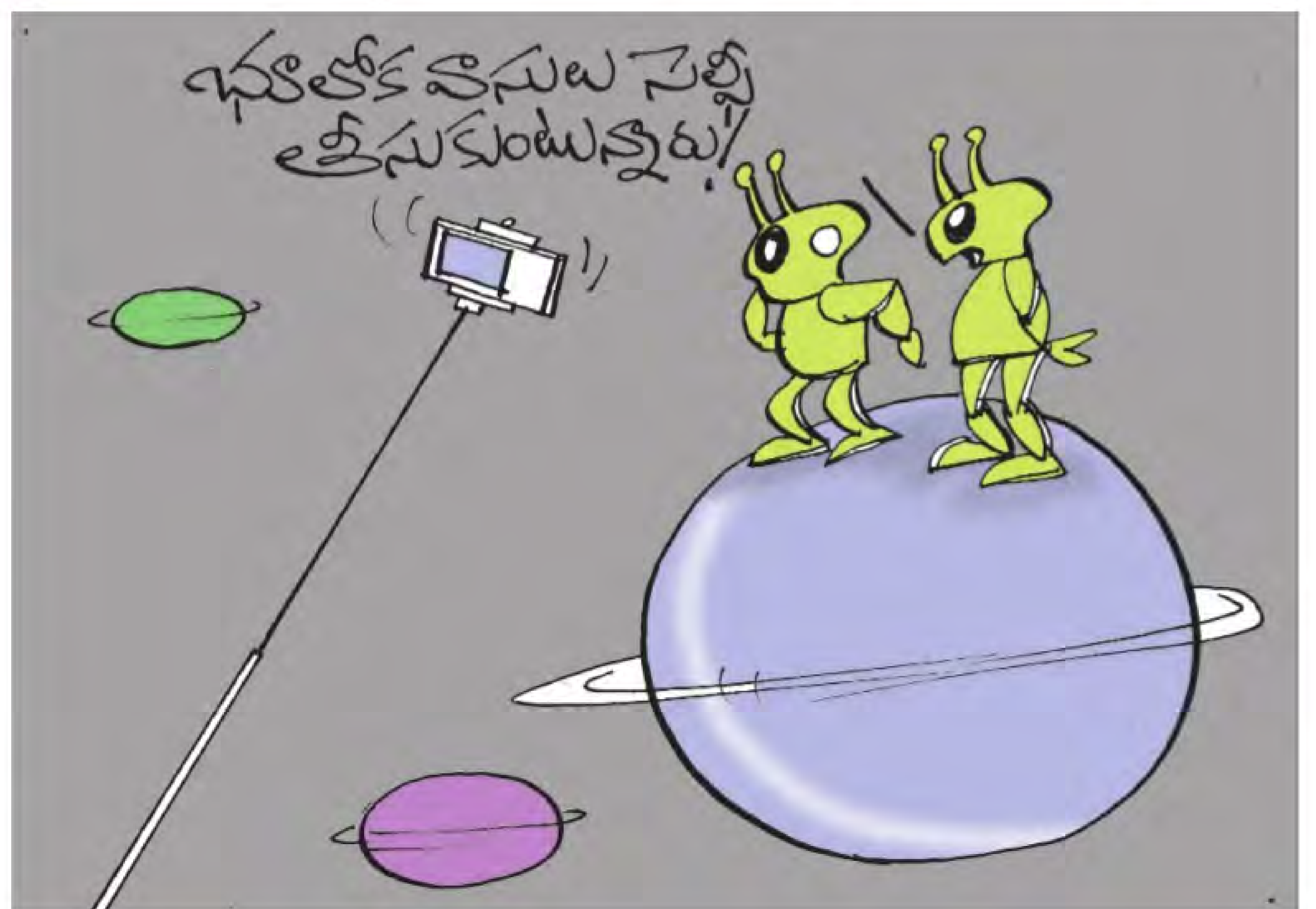


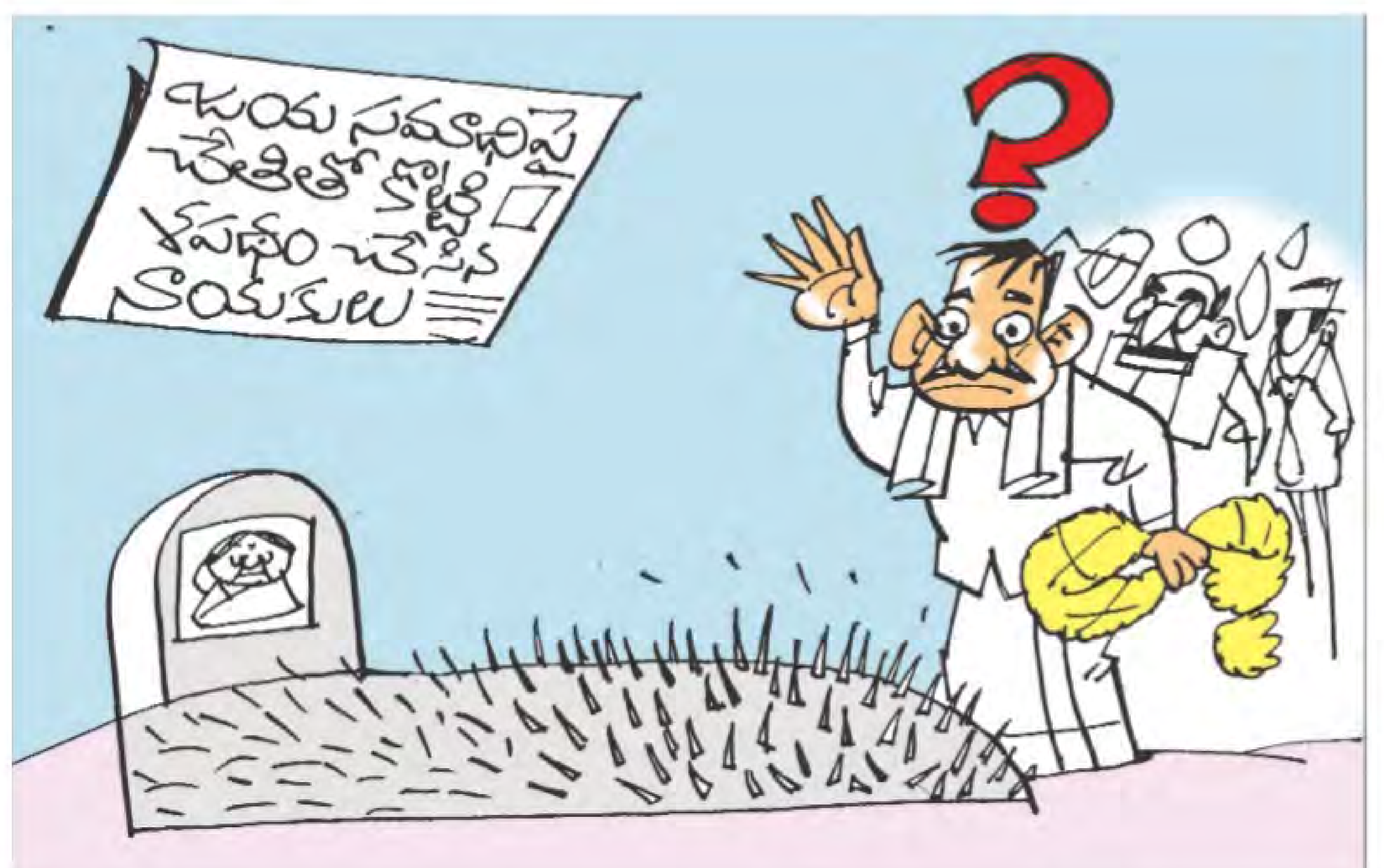
అంటార్కిటికాలో 'బ్లడ్ ఫాల్స్' అనే హిమానీనదం ఉంది. దీనిలో కనిపించే రెడ్ లిక్విడ్ వల్ల మంచుకు రక్తస్రావం అవుతున్నట్లుగా ఉంటుంది.





పళని స్వామి



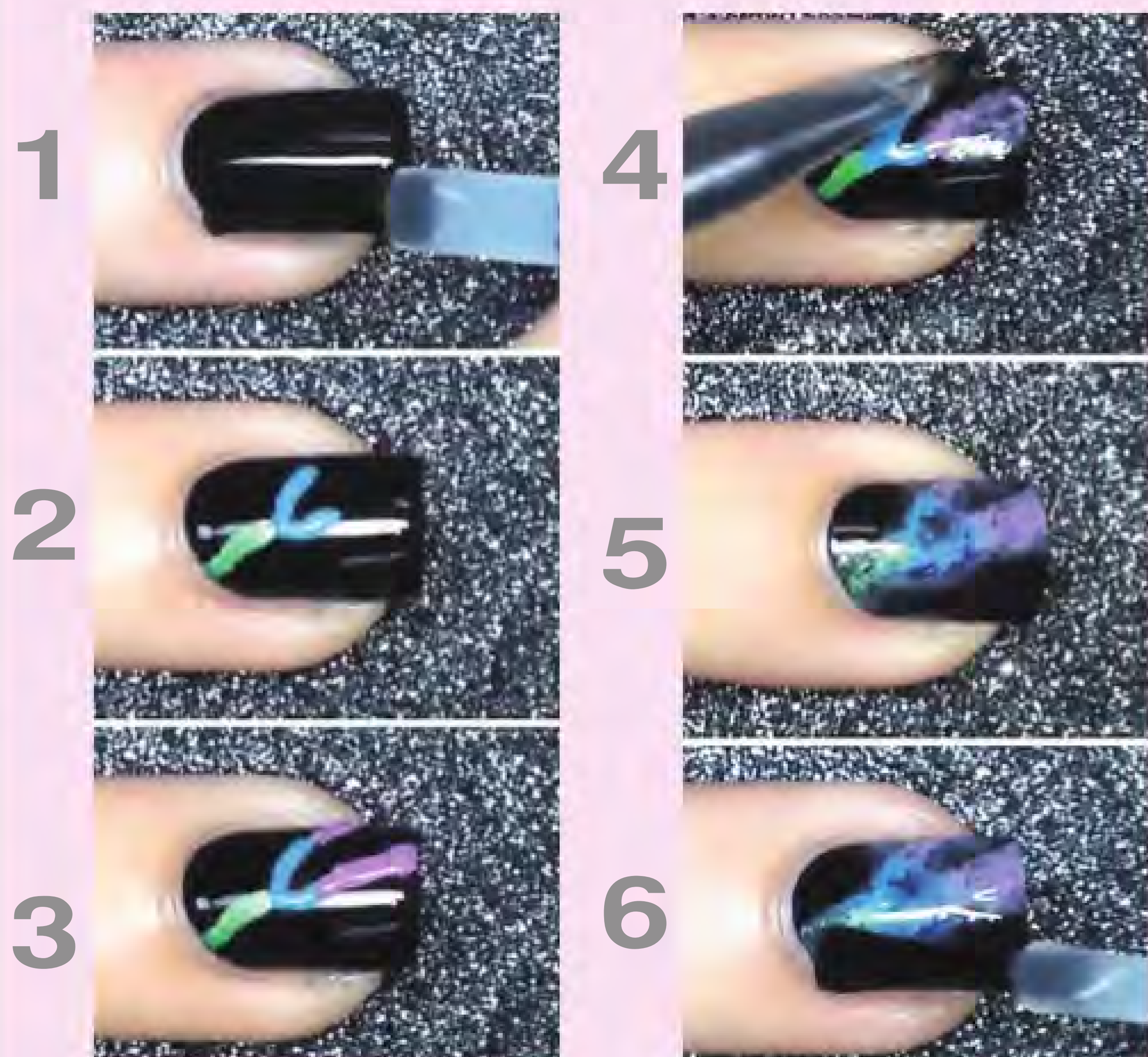


• నెయిల్ ఆర్ట్

బ్లాక్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్

వ్యత్యాసంగా కనిపించే రంగు బ్లాక్ (నలుపు). దాన్నే నెయిల్ పాలిష్‌గా వేసుకుంటే వైవిధ్యంగా ఉంటుంది. దానిపై రంగుల నెయిల్ పాలిష్ వేసుకుంటే మీ గోళ్లు జిగేల్‌మంటాయి. ఈ కొత్త నెయిల్ పాలిష్ డిజైన్ మీ కోసం రెడీగా ఉంది. దాన్ని అప్లయ్ చేసుకుందామిలా...





1. గోళ్లు శుభ్రం చేసుకుని అందంగా కట్ చేసుకోవాలి. గోళ్లపై బ్లాక్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ వేసుకోవాలి.
2. తర్వాత గోరు మధ్యలో వైట్ కలర్‌తో నిలువుగా సన్నని గీత వేసుకోవాలి. నిలువు గీతకు కుడివైపు మూలగా లైట్ గ్రీన్ కలర్‌తో బొమ్మలో చూపించిన విధంగా ఒక చిన్న గీత గీసుకోవాలి. దానిపై మూలగానే యూ ఆకారంలో బ్లూ కలర్ వేసుకోవాలి. అది పొట్టిగా ఉండాలి. (బొమ్మలో చూపించిన విధంగా)
3. యూ ఆకారాన్ని కలుపుతూ లైట్ పింక్ కలర్‌ను వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు నిలువు గీతకు క్రాస్‌గా ఒక ఆకారం ఏర్పడుతుంది.
4. నిలువు గీతకు మూలగా గీసిన ఆకారాన్ని పెన్ పాయింటర్‌తో వెడల్పు చేయాలి.
5. అలా మొత్తాన్ని చిన్నగా కదుపుతూ వెడల్పు చేయాలి. అప్పుడు బొమ్మలో చూపించిన విధంగా తయారవుతుంది.
6. ఇప్పుడు సగం గోరుకు మరలా బ్లాక్ నెయిల్ పాలిష్ అప్లయ్ చేయాలి.

బ్లాక్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌పై మసకతో కూడిన రంగులు విలక్షణంగా కనిపిస్తాయి. వైవిధ్యంగా ఉండే బ్లాక్ పెయింటింగ్ అదిరిపోతుంది.

నిర్వహణ: ఝాన్సీ కొడవటి

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



• వాస్తు శిక్షణం

సూర్య కిరణావరోధ వేధ

సూర్యోదయము నుండి మొదటి మరియు నాల్గవ జామున సూర్యాకిరాణాలు ఒక నిర్మాణమునందు (గృహము, దేవాలయము, మఠము, బావి, కోట మొదలగు) పడక పోయినట్లయితే ఆ నిర్మాణము '**సూర్యకిరణ అవరోధ వేధ**' అను వాస్తుదోషమును పొంది చెడు ఫలితాలనిస్తుంది.

శ్లో॥ దేవాలయం నా భవనం
మఠశ్చభావోః
కర్త్రైణ్యము భిరే న భిన్నం!
తన్మూల భూవెకా పరివర్జనీయం
ఛా యాగతాయస్య గృహస్య కూపే!!

ఇట్టి దోషమును గలిగి ఉన్న నిర్మాణము, బావి వివిధ రకాల రోగములను పశునష్టము ను గలుగ జేస్తుందని చెప్పబడినది. సూర్య రశ్మి దూరని చోట నివసించేవారికి అనారోగ్యం గలుగుతుందనుటలో ఎవరికీ ఏ విధమైన సందేహము ఉండదు. అలాగే సూర్యరశ్మి తాకని బావిలోని నీరు కూడా విషతుల్యమని గ్రహించక తప్పదు. గాలి, వెలుతురు చక్కగా ప్రసరించవలెనని గృహ వాస్తు నియమాలు నొక్కివక్కాణిస్తున్నాయి. పోతే.. మొదటి, నాల్గవ జాములంటే ఏ సమయం (ఎన్ని గంటల నుండి ఎన్ని గంటల వర కు...) అనే '**మీమాంస**' గలుగుతుంది. '**ఈ క్రింది కాల నిర్ణయ పట్టిక**'నొకసారి గమనిస్తే ఆ మీమాంస కూడా తొలుగుతుంది. అంతే గాక '**ఏ సమయంలో ఏమి చేస్తే మంచిదో కూడా తెలుస్తుంది**'.

సూర్యోదయం 6.00 గం॥ అనుకుంటే...

1) **6.00 నుండి 6.24 వరకు – ప్రాంతఃకాలము – పూజలు**
2) 6.24 నుండి 10.48 వరకు – సంగమకాలము – శుభకార్య ప్రారంభము
3) 10.48 నుండి 1.12 వరకు – మద్యాహ్నకాలము – శ్రాద్ధాదులు ప్రారంభము
4) **1.12 నుండి 3.36 వరకు – అపరాహ్నము – శ్రాద్ధాదులు పూర్తిగావించాలి**
5) 3.36 నుండి 6.00 వరకు – సాయంకాలము – ప్రయాణారంభములు
6) 6.00 నుండి 8.24 వరకు – రాత్రి – వివాహ, గృహ ప్రవేశాలు
7) 8.24 నుండి 10.48 వరకు – రాత్రి – శుభకార్యాలు
8) 10.48 నుండి 1.12 వరకు – రాత్రి – అర్ధరాత్రి / నిశీధి కాలము – మంత్రశాస్త్ర ఆచరణ
9) 1.12 నుండి 3.36 వరకు – రాత్రి / బ్రహ్మణీపూర్వ కాలము – మంత్రశాస్త్ర ఆచరణ
10) 3.36 నుండి 6.00 వరకు – బ్రహ్మకాలము – దేవతార్చనాదులు

(వివాహది, శుభకార్యాములు, గృహ ప్రవేశాలు, గృహరంభాలు, శంకుస్థాపనాలు, ప్రయాణాది విషయాల్లో సమయమొక్కటే గాకుండా, తిది, వార, నక్షత్ర కరణాది పంచాంగమును కూడా అవసరమైన వేళను పాటించటం తప్పనిసరవుతుంది.)

ఉదయం (సూర్యోదయం సమయం) నుండి అపరాహ్నము (దాదాపు) 3గం॥ 30ని॥లలోపున నిర్మాణము (ఇల్లు)లోని ఏదో ఒక భాగములో సూర్యకిరణాలు తూర్పు దిక్కు నుండి కాని, గృహం యొక్క ఉపరితలము నుండి ప్రసరింపబడాలి. అటువంటి ఇంట '**సూర్య కిరణావరోధ వేధ**' ఉండదు. ఈ వేధలేని ఇంట వాస్తుదోషాల తీవ్రత తగ్గుము ఖంగా ఉంటుంది. అందుకే పాతకాలంతో వాస్తుదోషాల తీవ్రత తక్కువగా ఉండేవిధంగా '**భవంతీ ఇండ్ల**'ను '**ఒక మోడల్ హౌజ్**'గా డిజైన్ చేశారు. నాలుగు వైపుల వాలుగా పెంకు లుండి మధ్యన ఆకాశానికి తెరిపిగా ఉండే ఇండ్లే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. మధ్యలో ఆకాశానికి తెరిపిగా ఉండే స్థానం నుండి ఎండ నేరుగా పై నుండి ఇంటిలోపలికి వచ్చేది. 'సూర్యకిరణా వరోధ వేధ' ఉండేం దుకు తావులేని వాస్తు ఇండ్లు ఇవి. వేరే విధమైన కొన్ని వాస్తు దోషాలున్నప్పటికీ వాటి తీవ్రత తగ్గి సత్ఫలితాలను పొందటా నికి అనువైనవిగా ఉండేవి.

● కవర్ స్టోరీ

రొటీన్ జబ్బులే వేధిస్తుంటే... ఈ రేర్ జబ్బులేంట్రా బాబూ...



ఫిబ్రవరి 28
రేర్ డిసీజెస్ డే

విపత్తులా విరుచుకుపడి మూకుమ్మడిగా జనాన్ని తుడిచిపెట్టేసే మహమ్మారి రోగాలు మానవాళికి చిరకాలంగా తెలుసు. తక్షణ ప్రాణాపాయం కలిగించకపోయినా, సోకిన తర్వాత ఒకపట్టాన విడిచిపెట్టకుండా జీవితాంతం పీడించే మొండి జబ్బులు అనేకం తెలుసు. అప్పుడప్పుడు అతిథుల్లా వచ్చిపోయే సవాలక్ష చిన్నా చితకా చిల్లర జబ్బుల సంగతి సరేసరి. ఇలాంటి జబ్బులన్నీ ఎందుకు వస్తాయో, ఎలా వస్తాయో సామాన్య జనాలకు సైతం ఎంతో కొంత తెలుసు. చాలా జబ్బులను సమూలంగా నయం చేసే పరిజ్ఞానం, నయం చేయలేని మొండి జబ్బులు మరింతగా ముదిరిపోకుండా అరికట్టే పరిజ్ఞానం వైద్య నిపుణులకు బాగానే తెలుసు. ఇలాంటివన్నీ ఒక ఎత్తయితే, కనీ వినీ ఎరుగని మాయరోగాలు కూడా చాలానే ఉన్నాయి. వేలల్లో ఒకరిలోనో, లక్షల్లో ఒకరిలోనో కనిపించే వింత జబ్బులవి. అధునాతన చికిత్సలకు సైతం అంత తేలికగా లొంగని చిత్ర విచిత్రమైన లక్షణాలతో కనిపించే కొన్ని అరుదైన వ్యాధులు, వాటి కథా కమామిషూ...

అరుదైన వ్యాధుల సంఖ్య, వాటి బారినపడి బాధలు పడుతున్న వారి సంఖ్య తక్కువేమీ కాదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటి వరకు దాదాపు ఎనిమిది వేల రకాల అరుదైన వ్యాధులను గుర్తించారు. ఇలాంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య 40 కోట్లకు పైగానే ఉంటుంది. ఇంకోలా చెప్పాలంటే, అరుదైన వ్యాధులతో బాధపడేవారందరూ ఒకే దేశంలో ఉంటున్నట్లయితే, జనాభాలో అది మూడో అతిపెద్ద దేశమై ఉండేది. అరుదైన మాయరోగాల్లో ఎనభై శాతం వరకు వ్యాధులు జన్యుపరమైన లోపాల వల్ల తలెత్తేవే. ఇలాంటి మాయదారి జబ్బుల బారిన పడిన వారిలో చాలామంది బాల్యావస్థలోనే ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. మరికొందరు అంతుచిక్కని వ్యాధి లక్షణాలతో జీవితాంతం దుర్భరమైన బాధలను అనుభవిస్తున్నారు. అరుదైన వ్యాధుల్లో చాలా వాటికి తగిన మందులు, చికిత్సా పద్ధతులు సైతం అందుబాటులో లేవు.

అంకెల్లో అరుదైన వ్యాధిగ్రస్తుల వివరాలు

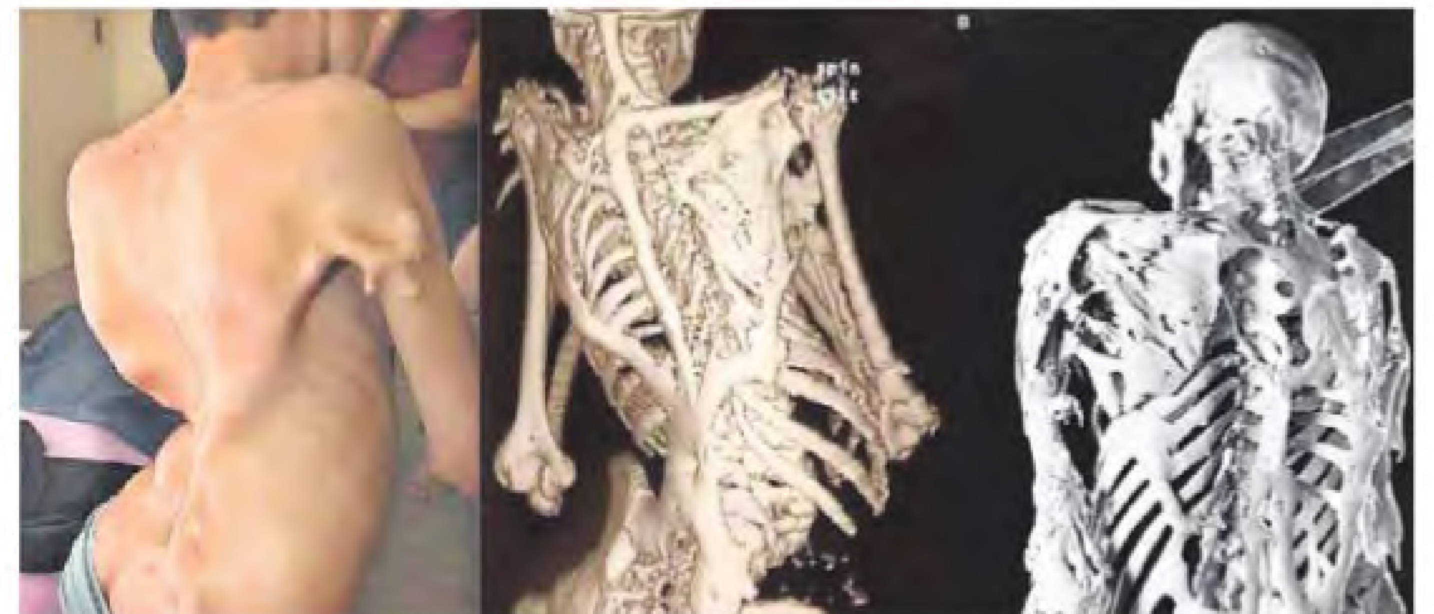
40 కోట్లు	7.2 కోట్లు	3.5 కోట్లు	3.0 కోట్లు	1.1 కోట్లు
ప్రపంచ వ్యాప్తంగా	భారత్‌లో	యూరోప్‌లో	అమెరికాలో	చైనాలో

పది వింత వ్యాధులు

అరుదైన వ్యాధులు అన్నింటి గురించి వివరించడం సాధ్యం కాదు గానీ, వీటిపై కొంత అవగాహన కల్పించడం కోసం ఒక పది వింత వ్యాధులు, వాటి లక్షణాల గురించి కొంత తెలుసుకుందాం.

1 స్టోన్‌మ్యాన్ సిండ్రోమ్

వేలల్లో ఒకరికి సోకే అరుదైన వ్యాధి ఇది. ఇది సోకితే శరీరం దాదాపు రాతిలా మారిపోతుంది. శాస్త్రీయంగా దీనిని ‘ఫైబ్రోడిస్‌ప్లాసియా ఆసిఫికాన్స్ ప్రోగ్రెసివా’ అంటారు. ఈ వ్యాధి సోకిన వారిలో శరీరంలోని ఫైబర్ టిష్యూలు ఎముక కణాలుగా మారిపోతాయి. శరీరాన్ని కదిలించడంలో కీలకంగా పనిచేసే మృదువైన ఫైబర్ టిష్యూలు గట్టిబడిపోయి, ఎముక కణాలుగా మారిపోవడంతో అవయవాలను కదిలించడమే కష్టంగా మారుతుంది. క్రమంగా శరీరంలోని ఇతర వ్యవస్థలు కూడా దెబ్బతిని, అకాల మరణానికి దారితీస్తాయి.



2

ప్రొగేరియా

ఇది సోకిన వారికి బాల్యంలోనే వార్ధక్యం మీదపడుతుంది. జన్యు లోపాల వల్ల తలెత్తే అకాల వార్ధక్యం ఫలితంగా ఈ వ్యాధి సోకిన వారు చిన్న వయసులోనే కన్నుమూస్తారు. 'పా' సినిమా వల్ల ఈ వ్యాధి గురించి కొంతవరకు జనాలకు తెలిసింది. ఆ సినిమాలో అమితాబ్ బచ్చన్ బాలవృద్ధుడిగా కనిపిస్తారు. ఈ వ్యాధి సోకిన వారికి చిన్న వయసులోనే చూపు మందగిస్తుంది. ఎముకలు, కండరాల పటుత్వం తగ్గిపోతుంది. ఒంటిపై చర్మం ముడతలు దేరిపోతుంది. ముసలితనంలో వచ్చే రకరకాల జబ్బులు వేధిస్తాయి. పసితనంలోనే ప్రాణాలను కబళించే ఈ వ్యాధికి తగిన చికిత్స ఏదీ అందుబాటులో లేదు.





3

హెయిలీ-హెయిలీ డిసీజ్

ఇది జన్యులోపాల వల్ల తలెత్తే అరుదైన చర్మవ్యాధి. ఈ వ్యాధి సోకిన వారికి చర్మంపై నీటి పొక్కులు, దద్దుర్లు ప్యాచ్‌లు ప్యాచ్‌లుగా ఏర్పడతాయి. ఒక్కోసారి ఈ ప్యాచ్‌లు ఏర్పడిన చోట చర్మం చిట్లి రక్తం కూడా కారుతుంది. విపరీతమైన నొప్పి, దురద కలిగించే ఈ వ్యాధి లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా బయటపడతాయి. చిన్న పిల్లల్లో కంటే సాధారణంగా పూర్తిగా ఎదిగిన వారిలోనే ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. జన్యులోపం ఫలితంగా శరీరంలో ఈ వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పోరాడే యాంటీబాడీస్ ఉండవు. అందువల్ల ఇది సోకిన వారు జీవితాంతం బాధపడుతూనే ఉంటారు. పైపూతలు, మందుల ద్వారా వీరు పొందే ఉపశమనం అంతంత మాత్రంగానే ఉంటుంది.

4

ట్రీమ్యాన్ సింద్రోమ్

మనిషిని చెట్టులా మార్చేస్తుంది ఈ వ్యాధి. కాళ్లు చేతుల మీద చర్మం క్రమంగా చెట్టు బెరడులా మారుతుంది. కొన్నాళ్లకు కాళ్లు చేతులు వృక్షకాండాల్లా తయారవుతాయి. ముఖం, మెడతో పాటు మిగిలిన శరీరంపై కూడా చర్మం చెట్టు బెరడు మాదిరిగా తయారవుతుంది. వైద్య పరిభాషలో దీనిని 'ఎపిడెర్మోడిస్‌ప్లాసియా వెరుసిఫార్మిస్' అని అంటారు. దీనిని పూర్తిగా నయం చేయగల కచ్చితమైన చికిత్స ఏదీ



అందుబాటులో లేదు. అయితే, శరీరంపై బెరడులా మారిపోయిన చర్మాన్ని ఎప్పటికప్పుడు శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం ద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను కొంతవరకు అదుపు చేయడానికి వీలవుతుంది.

5

ఆర్గిరియా



ఈ వ్యాధి సోకితే శరీరమంతా నీలి రంగులోకి మారిపోతుంది. నీలమేఘ ఛాయలో మెరిసిపోయే దివ్యపురుషుల గురించి పురాణాల్లో ఎంత చదువుకున్నా, నీలి రంగు మనుషులను కళ్లారా చూస్తే మాత్రం ఒళ్లు జలదరిస్తుంది. వెండి, వెండితో తయారైన రసాయనాలు ఒంటికి సరిపడకపోవడం వల్ల అరుదుగా కొందరిలో ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వెండి రసాయనాలకు సుదీర్ఘకాలం బహిర్గతమైన కొందరిలో శరీరంపై అక్కడక్కడా నీలి మచ్చలు కనిపిస్తాయి. ఇంకొందరిలో అరుదుగా మొత్తం శరీరమంతా నీలి రంగులోకి మారిపోతుంది. కొన్నాళ్లకు పరిస్థితి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. అయితే, లేజర్ చికిత్సతో దీనిని కొంతవరకు అదుపు చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

6

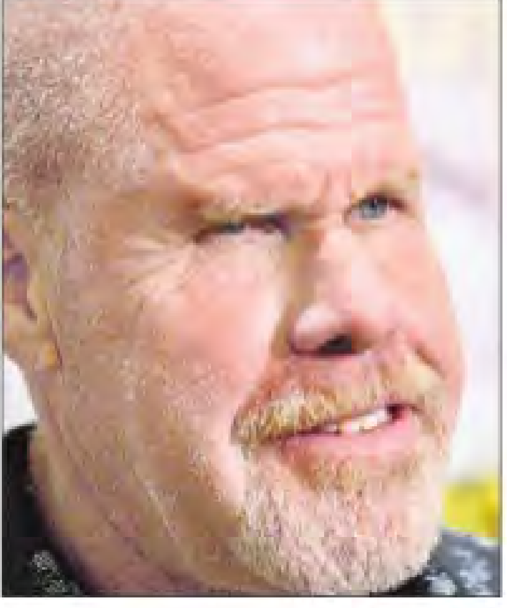
వెర్‌వుల్ఫ్ సింద్రోమ్



ఇది సోకిన వారు ఒళ్లంతా జుట్టు పెరిగి చూడటానికి భల్లూకాల్లా తయారవుతారు. కళ్లు, ముక్కు తప్ప ముఖం మీద మిగిలిన భాగమంతా వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. ఒంటి మీద కూడా విపరీతంగా వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. వైద్య పరిభాషలో దీనిని 'హైపర్ ట్రైకోసిస్' అంటారు. ఈ వ్యాధి సోకిన కొందరిలో శరీరంపై ఎక్కడో ఒకచోట అతిగా వెంట్రుకలు పెరిగితే, ఇంకొందరిలో దాదాపు ఒళ్లంతా విపరీతంగా వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. వెంట్రుకలను తొలగించుకున్నా, మళ్లీ అవి వేగంగా పెరుగుతూనే ఉంటాయి. ఇది ప్రాణాంతకం కాకపోయినా, జీవితాంతం ఇబ్బంది పెడుతూనే ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు వెంట్రుకలను తొలగించుకుంటూ ఉండటం తప్ప దీనికి శాశ్వత చికిత్స ఏదీ లేదు.

7

లయన్‌ఫేస్ సిండ్రోమ్



నిజానికి ఇది వ్యాధి కాదని, కొన్ని వ్యాధుల లక్షణాల వల్లనే ఇలాంటి అరుదైన పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఉన్న వారి ముఖం చూడటానికి దాదాపు సింహం ముఖంలా తయారవుతుంది. వైద్య పరిభాషలో ఈ పరిస్థితిని 'లియోన్‌టియాసిస్ ఆస్సీ' అంటారు. కంటి దిగువన, ముక్కు, నోరు వద్ద ఉన్న ఎముకలు అతిగా పెరగడం వల్ల ముఖాకృతిలో విపరీతమైన మార్పులు కనిపిస్తాయి. నోరు కదిలించడం, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా మారుతాయి. ఒక దశలో కంటి వద్ద అతిగా పెరిగిన ఎముకల ఒత్తిడి వల్ల కంటిచూపు కూడా దెబ్బతింటుంది. క్రమంగా ప్రాణాంతకంగా మారే ఈ వ్యాధికి సరైన చికిత్స ఏదీ అందుబాటులో లేదు.

8

క్రాంకైట్ కెనడా సిండ్రోమ్



అరుదైన వ్యాధుల్లోనే అత్యంత అరుదైన వ్యాధి ఇది. దీనికి గురైన వారిలో రుచిమొగ్గలు మొద్దుబారిపోతాయి. పెదవులపై నల్లగా మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా ఆహారంలోని రుచులను తెలుసుకోలేరు. అంతేకాదు, వీరికి పేగుల్లో కణుతులు ఏర్పడతాయి. జుట్టు, గోళ్లు బలహీనంగా తయారవుతాయి. జుట్టు రాలిపోవడం, గోళ్లపై పగుళ్లు ఏర్పడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఆహారంలోని పోషకాలు శరీరానికి సక్రమంగా అందవు. ఫలితంగా ఈ వ్యాధి సోకిన వారు జీవితాంతం నానా బాధలతో సతమతం అవుతుంటారు. గడచిన యాభయ్యేళ్లలో ఈ వ్యాధికి గురైన 400 మందిని మాత్రమే గుర్తించారు. ఈ వ్యాధిని నయం చేసే చికిత్స ఏదీ అందుబాటులో లేదు.

9

ప్యారీ-రోంబెర్గ్ సిండ్రోమ్



అంతుచిక్కని ఈ వ్యాధి సోకిన వారిలో ముఖం ఒకవైపు కుంచించుకుపోతుంది. ఇరవయ్యేళ్ల వయసు నిండక ముందే ఈ లక్షణాలు మొదలవుతాయి. ముఖంపై చర్మం, ముఖ కండరాల్లోని మృదువుగా ఉండే కణజాలం ఒకవైపు క్రమ క్రమంగా కుంచించుకుపోవడం మొదలవుతుంది. క్రమంగా ముఖం కుడివైపు ఒకలా, ఎడమవైపు మరోలా ఎగుడు దిగుడుగా తయారై, చూడటానికి ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. అయితే, ఇదంత ప్రాణాంతక వ్యాధి కాదు. ఇది జన్యులోపాల వల్ల తలెత్తే వ్యాధి కాదు గానీ, దేని వల్ల ఈ వ్యాధి సోకుతుందో వైద్య నిపుణులు ఇప్పటికీ తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. దీనిని నయం చేయగల చికిత్సా పద్ధతులేవీ అందుబాటులో లేవు.

10

ఫ్లెష్ ఈటింగ్ డిసీజ్



ఇదొక అరుదైన ఇన్ఫెక్షన్. చర్మంలోని అట్టడుగు పొరకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకడంతో చర్మంపై పెద్ద దద్దుర్లు ఏర్పడి, బాగా కమిలిపోయినట్లుగా తయారవుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన చోట విపరీతంగా నొప్పి పుడుతుంది. చర్మం అట్టడుగున మొదలైన ఇన్ఫెక్షన్ క్రమంగా కండరాలకూ వ్యాపిస్తుంది. ఎలాంటి మందులూ ఈ ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిర్మూలించలేవు. ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన భాగాన్ని శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించడం మాత్రమే పరిష్కారం. ఎంత శస్త్రచికిత్స చేసినా, ఈ వ్యాధి సోకిన వారిలో బతికి బట్టకడుతున్న వారు తక్కువే. ఇది సోకిన వారిలో సుమారు 73 శాతం మంది ప్రాణాలు పోగొట్టుకుంటున్నారు.

అరుదైన వ్యాధుల గురించి అవీ ఇవీ...

- అరుదైన వ్యాధులతో బాధపడేవారిలో సగానికి సగం మంది చిన్నారులే ఉంటున్నారు. ఈ చిన్నారుల్లో దాదాపు 30 శాతం మంది ఐదేళ్ల లోపు వయసులోనే ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.
- అరుదైన వ్యాధుల్లో 80 శాతం జన్యు లోపాల వల్ల తలెత్తేవే. వీటిలో కొన్ని వ్యాధుల లక్షణాలు పుట్టినప్పటి నుంచే బయటపడితే, ఇంకొన్నింటి లక్షణాలు కాస్త ఆలస్యంగా బయటపడతాయి.
- పుట్టుకతోనే అరుదైన వ్యాధుల లక్షణాలు బయటపడిన వారిలో 30 శాతం మంది చిన్నారులు ఏడాది వయసు నిండకుండానే కన్నుమూస్తున్నారు.
- అరుదైన వ్యాధుల బారిన పడిన వారు తమకు సోకిన వ్యాధి ఏమిటో నిర్ధారించుకోవడానికే ఏళ్ల తరబడి నానా రకాల వైద్య నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి వస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే, అరుదైన వ్యాధుల్లో చాలా వాటికి తగిన మందులు సైతం అందుబాటులో లేకపోవడం సమస్యగా ఉంటోంది.
- అరుదైన వ్యాధులకు సంబంధించి వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం అమెరికాలో సగటున ఏడున్నరేళ్లు, బ్రిటన్‌లో సగటున ఐదున్నరేళ్లు పడుతోందంటే ఇక ఈ విషయంలో తృతీయ ప్రపంచ దేశాల పరిస్థితి అర్థం చేసుకోవాల్సిందే. ఈ పరిస్థితుల్లో సోకిన వ్యాధి ఏదో తెలియకుండానే చాలామంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉబ్బసం, కేన్సర్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారి కంటే అరుదైన జబ్బులతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటోంది.
- అరుదైన జబ్బుల్లో కేవలం 5 శాతం జబ్బులకు మాత్రమే సరైన ఔషధాలు, చికిత్సా పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అరుదైన వాటిలో మిగిలిన 95 శాతం జబ్బులతో బాధపడుతున్న వారి పరిస్థితి అగమ్యంగానే ఉంటోంది.
- అరుదైన వ్యాధుల కారణంగా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఎంత భారం పడుతోందనే విషయమై అంతర్జాతీయ సంస్థల వద్ద కచ్చితమైన అంచనాలేవీ లేవు. ఇలాంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఆరోగ్య బీమా సౌకర్యాలు దాదాపు మృగ్యంగానే ఉంటున్నాయి.
- రెండు మూడు దశాబ్దాల కిందటి వరకు ఇలాంటి వ్యాధుల గురించి వైద్యులకు కూడా పెద్దగా అవగాహన ఉండేది కాదు. అమెరికన్ కాంగ్రెస్ 1983లో ఆర్ఫన్ డ్రగ్ చట్టాన్ని అమలులోకి తేవడంతో అరుదైన వ్యాధుల చికిత్సపై పరిశోధనలకు కొంత ఊతం లభించింది.
- ఇప్పటి వరకు కేవలం 425 అరుదైన వ్యాధులకు మాత్రమే తగిన ఔషధాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగపడే 347 ఔషధాలకు ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎఫ్‌డీఏ) ఆమోదం లభించింది.
- జన్యు పరిశోధనలు పుంజుకోవడంతో పాటు జన్యు పరీక్షలకయ్యే ఖర్చు గణనీయంగా తగ్గడంతో ఇప్పుడిప్పుడే అరుదైన వ్యాధుల చికిత్సపై ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. తొలిసారిగా 2001లో చేపట్టిన పరీక్షల్లో జన్యు మ్యాపింగ్ కోసం 9.52 కోట్ల డాలర్లు ఖర్చు కాగా, ప్రస్తుతం ఈ ఖర్చు సుమారు 4 వేల డాలర్లు మాత్రమే.

కవర్‌స్టోరీ: **పన్యాల జగన్నాథదాసు**



అపోహ: జంక్‌ఫుడ్‌తో మొటిమలు వస్తాయి

వాస్తవం: జంక్‌ఫుడ్ వల్ల ఇతరేతర దుష్ప్రభావాలు సవాలక్ష ఉన్నమాట వాస్తవమే గానీ, జంక్‌ఫుడ్ వల్ల మొటిమలు వస్తాయనే విషయం మాత్రం ఇంతవరకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ అధ్యయనాల్లోనూ రుజువు కాలేదు. జంక్‌ఫుడ్ వల్ల దీర్ఘకాలంలో స్థూలకాయం, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు, లివర్ జబ్బులు వంటివి వస్తాయని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాల్లో రుజువైంది. అంతమాత్రాన ప్రతి చిన్న శారీరక సమస్యకూ జంక్‌ఫుడ్డే కారణమని భావించడం సరికాదు. జంక్‌ఫుడ్ వల్ల మొటిమలు వస్తాయనేది ఉత్త అపోహ మాత్రమేనని, శాస్త్రీయంగా ఇందుకు ఎలాంటి ఆధారాలూ లేవని అమెరికన్ చర్మవ్యాధుల నిపుణుడు డాక్టర్ డేవిడ్ బ్యాంక్ స్పష్టం చేశారు. జంక్‌ఫుడ్ అనే కాదు, ఎలాంటి ఆహారమైనా నేరుగా మొటిమలకు దారితీసే అవకాశాలు ఉన్నట్లు ఇంతవరకు రుజువు కాలేదని ఆయన తెలిపారు.



అపోహ: జీడిపప్పు, బాదం వంటి నట్స్ తింటే ఒంట్లో కొవ్వు పెరుగుతుంది

వాస్తవం: జీడిపప్పు, బాదం, వేరుశనగలు వంటి నట్స్ తినడం వల్ల ఒంట్లో కొవ్వు పెరుగుతుందనేది అపోహ మాత్రమే. నట్స్‌లో కొంతమేరకు కొవ్వులు ఉన్నా, వీటిలో ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. శరీరానికి మేలు చేసే విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొవ్వు పెరుగుతుందనే భయంతో వీటిని తినడం మానేస్తే సహజసిద్ధమైన పోషకాలు లభించక నీరసించిపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. నిజానికి నట్స్ ఒంటికి హాని చేసే కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయని ఇప్పటికే పలు పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అందువల్ల ఎలాంటి అనుమానాలూ పెట్టుకోకుండా శుభ్రంగా వీటిని రోజూ లాగించడమే ఒంటికి మంచిది.


కబీర్

నాయక్ నహీ... ఛోటా నాయక్ హూ మై!

'ఎందుకింత సెక్యూరిటీ?'

ఈ సంభాషణ వినండి మీకే అర్థమవుతుంది...

'మాఫియా డాన్ ఛోటా నాయక్ పేరు విన్నావా?'

'ఛోటా నాయక్ గురించి వినని వారు ఎవరుంటారు సార్? వాడి గురించి మా పోలీసు ట్రైనింగ్‌లో క్లాసులు కూడా తీసుకున్నారు'

'మీరు పోలీసు ట్రైనింగ్‌లో చదువుకున్న ఆ నాయక్‌ను ఈరోజు కోర్టుకు తీసుకు వస్తున్నారు. అందుకే ఈ సెక్యూరిటీ. వాడిని పట్టుకోవాలనుకోవడం పాతికేళ్ల మన పోలీసుల కల. మన నుంచి తప్పించుకోవాలనుకోవడం ఇప్పుడు వాడి కల'

పోలీసుల కల ఫలించనే లేదు. కల కనాల్సిన అవసరం నాయక్‌కు రానే లేదు. కోర్టులో హాజరు పరచడానికి ముందే తప్పించుకున్న ఛోటా నాయక్, 'నన్ను పట్టుకుంటే ప్రమోషన్ వస్తుందని తెలిసినవాడివి... నాతో పెట్టుకుంటే ప్రాణం పోతుందని తెలియదా?' అంటూ అక్కడి పోలీస్ అధికారికి స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ కూడా ఇస్తాడు. గోపీచంద్ 'జిల్' సినిమాతో ఛోటా నాయక్‌గా తెలుగు తెరకు పరిచయం అయ్యాడు కబీర్ దుహన్ సింగ్.

ఢిల్లీకి సమీపంలోని ఫరీదాబాద్‌లో జన్మించాడు కబీర్. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలో చేరిన తరువాత 'మోడలింగ్' మీద దృష్టి పెట్టాడు. గుడ్‌లుక్స్, ఫిజిక్...ఈ రెండూ మోడలింగ్‌లో మంచి అవకాశాలు రావడానికి 'టాప్ త్రీ'లో ఒకరిగా నిలవడానికి తోడ్పడ్డాయి. ఎన్నో ర్యాంప్‌వాక్‌లు చేయడంతో పాటు సామ్‌సంగ్, హీరోహోండాలాంటి ఎన్నో కమర్షియల్ యాడ్స్ చేశాడు. ఆ సమయంలోనే నటించాలనే కోరిక పుట్టింది. అదే పనిగా సినిమాలు చూడడంతో పాటు నటనలో శిక్షణ తీసుకున్నాడు.

"వీడు ఏ నేపథ్యం నుంచి వచ్చాడు? అనేది దక్షిణాది ప్రజలు పట్టించుకోరు. ఏమాత్రం ప్రతిభ ఉన్నా పట్టం కడతారు. ఎక్కడికో తీసుకెళ్లిపోతారు. ఇది నాకు బాగా నచ్చడంతో సౌత్ ఫిల్మ్స్‌లో నటించాలనే కోరిక బలంగా కలిగింది. బాలీవుడ్ స్టార్ డ్రైవెన్ ఇండస్ట్రీ, తమిళ్ కంటెంట్ డ్రైవెన్ ఇండస్ట్రీ, తెలుగు కమర్షియల్ డ్రైవన్ ఇండస్ట్రీ" అంటున్న కబీర్ బాలీవుడ్ కంటే దక్షిణాది సినిమాల్లో నటించడానికే ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నాడు. రాధాకృష్ణ కుమార్ దర్శకత్వంలో గోపీచంద్ హీరోగా నటించిన 'జిల్' సినిమాలో ఛోటా నాయక్‌గా వెండితెరకు పరిచయమయ్యాడు కబీర్. సినిమాలో నటించడానికి ముందు కొన్ని గ్యాంగ్‌స్టర్ సినిమాలు చూసి తన పాత్ర గురించి ఎక్సర్‌సైజ్ చేశాడు. ప్రతిభావంతులతో కలసి పనిచేస్తున్నప్పుడు మనల్ని మరింత మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగపడుతుందని నమ్ముతాడు కబీర్. ప్రతిభావంతులతో కలసి పనిచేయడం 'లెర్నింగ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్' అంటాడు.


కొత్తకొత్తగా
18వ పేజీలో

'జిల్' విలన్-ఓరియెంటెడ్ సినిమా కావడంతో 'ఛోటా నాయక్'గా కబీర్‌కు మంచి గుర్తింపు వచ్చింది.

'జిల్' తరువాత అవకాశాలు ఊపందుకున్నాయి. తమిళంలో అజిత్‌తో కలసి పనిచేసే అవకాశం వచ్చింది. బాలకృష్ణ, పవన్‌కళ్యాణ్‌లాంటి స్టార్ హీరోలతో పని చేసే అవకాశం వచ్చింది. తన పాత్ర పండించడానికి అవసరమైన అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకుంటాడు కబీర్. కొన్ని సందర్భాల్లో గొప్ప నటుల నుంచి మంచి నోట్స్ దొరకవచ్చు.

కొన్నిసార్లు ఆలోచనలోని గాఢత నటనకు ఉపకరణం కావచ్చు. మరికొన్నిసార్లు...దృశ్యాలే కొత్త ఐడియాలను ఇవ్వవచ్చు. తన నటనను మెరుగుపెట్టుకోవడానికి ఏ మాధ్యమం అయిన సరే అనుసరిస్తాడు కబీర్. మైక్ టైసన్‌కు పెద్ద అభిమాని అయిన కబీర్‌కు బాక్సర్ పాత్రలో నటించాలనే కోరిక బలంగా ఉండేది. ఆ కోరిక త్వరగానే తీరిపోయింది. నారారోహిత్ 'తుంటరి' సినిమాలో బాక్సర్‌గా నటించే అవకాశం వచ్చింది. వెంటనే బాక్సింగ్‌లో క్రాష్ కోర్సు చేశాడు. ప్రొఫెషనల్ బాక్సర్‌లతో సంభాషించాడు. ఆ ఫలితం వృథా పోలేదు... సినిమాలో నిజమైన బాక్సర్‌ని చూసినట్లుగానే అనిపించింది.

"ఒకప్పుడు ప్రాంతీయ చిత్రాల్లో విలన్‌కు బుర్రమీసాలు, మెడలో పెద్ద గొలుసు...ఇలా ప్రత్యేకమైన ఆహార్యం కనిపించేది. అయితే ఇప్పుడు అనూహ్యంగా మార్పు వచ్చింది. విలన్ కూడా హీరోతో సమానంగా స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తున్నాడు. విలన్‌కు స్టైలింగ్ కూడా ముఖ్యమే. దుస్తులతో మాత్రమే స్టైలింగ్ రాదు. హ్యాండ్‌సమ్‌గా ఉంటేనే అది సాధ్యమవుతుంది. దీని కోసం వ్యాయామానికి ఎప్పుడూ ప్రాధాన్యమిస్తాను" అంటాడు కబీర్.

'కిక్-2' షూటింగ్ జరుగుతున్నప్పుడు ఒకవ్యక్తి కబీర్ దగ్గరకు వచ్చి... "హీరోగా నటించవచ్చు కదా" అన్నాడు. సమాధానంగా చిరునవ్వు నవ్వాడు కబీర్. ఈ నవ్వు సంగతేమిటోగానీ 'విలన్' పాత్రల్లోనూ హీరోయిజాన్ని చూపించవచ్చునని ఎందరో ఉత్తమ విలన్‌లు నిరూపించారు. కబీర్ వారి బాటలోనే ప్రయాణిస్తున్నాడు!

● హెల్త్ కార్నర్



● నిద్రలేమి చాలా సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందుకోసం ఏం చేయాలంటే రోజూ ఒకటిరెండు కప్పుల దానిమ్మ జ్యూస్ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.



● బెండకాయలు తింటే తెలివితేటలు పెరుగుతాయనే నమ్మకం చాలామందికి ఉంది. నమ్మకం సంగతి అలా ఉంచితే, బెండకాయల్లో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. బెండకాయల్లోని గింజలను ఎండబెట్టి, పొడిగా చేసుకుని, ఆ పొడిని తిన్నట్లయితే మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది.

● ఎప్పుడైనా జిహ్వచాపల్యం ఆపుకోలేక కొవ్వుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తిన్నట్లయితే, అట్టే బెంబేలెత్తిపోకండి. అలా అదనంగా కొవ్వుపదార్థాలు గల ఆహారం తీసుకున్న రోజున ఒక కప్పు ద్రాక్షపళ్లు తినండి. శుభ్రంగా కొవ్వు కరిగిపోతుంది. ద్రాక్షల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వులను కరిగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.



● కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు పడే బాధ వర్ణనాతీతం. ఆపరేషన్ చేయించుకునేవరకు ఉపశమనం లభించదు. అయితే కొందరికి ఆపరేషన్ చేయించుకున్న తర్వాత కూడా మళ్లీ మళ్లీ రాళ్లు ఏర్పడుతుంటాయి. అలాంటివారు రోజూ నారింజ పండ్ల రసం తీసుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చునంటున్నారు వైద్యపరిశోధకులు.



మోకాళ్ల నొప్పులకు జానువస్తితో చెక్

ఉరుకూ పరుగుల కాలంలో ఉన్నట్లే కాళ్లూ, కీళ్లూ ఎప్పటికీ అలా ఉండిపోవు కదా! అయినా, కాలగతిలో ఉక్కు ముక్కలే తుప్పు పడతాయి... ఇంక ఎముకలో లెక్కా? ఒకటా రెండా? పలు రకాల కారణాలు కాళ్లను ముఖ్యంగా మోకాలి కీళ్లను ఛిద్రం చేస్తాయి. సహజంగా, మన శరీరం బరువును, కదలికల సందర్భంలో జరిగే ఒత్తిడిని తట్టుకునేందుకు వీలుగా, మోకాలు జాయింట్‌లోని మెత్తటి లైగింగ్ కార్టిలేజ్, కుషన్‌లా పనిచేసే మెనిస్కస్‌లు బాగానే ఉపయోగపతాయి. కాకపోతే, నడుస్తున్న.ప్పుడు మన బరువుకు ఒకటిన్నర రెట్లు అధిక భారం మోకాలు జాయింట్ మీద పడుతుంది. ఇంక పరుగెత్తుతున్నప్పుడైతే, సుమారు నాలుగురెట్ల అధిక భారం మోకాలు జాయింట్ మీద పడతుంది. మొత్తంగా చూస్తే, జీవిత కాలంలో మనం కొన్ని కోట్ల అడుగులు వేస్తాం. మోకాలు కీళ్ల మీద ఇది ఎంత భారమో ఎ వరైనా అ వలీలగానే అంచనా వేసుకోవచ్చు. వివిధ కారణాల వల్ల ఈ భారంతో కొందరి కీళ్లు అరిగి పోవడం మొదలవుతుంది.

● ఎక్కువ సేపు మోకాళ్ల మీద కూర్చోవడం, ఎ క్కువగా నడవడం, ఏ ప్రమాదంలోనో కీళ్లు బలంగా గాయం కావడం వంటి కారణాలతో మోకాలు కీలు చుట్టూ ఉండే 'బర్సా' అనే ద్రవంతో ఉండే సంచులు వాచిపోతాయి. దీని వల్ల విపరీతంగా నొప్పి కలిగించే బర్సైటిక్ సమస్య మొదలవుతుంది.

● కొంతమందిలో మోకాలు కీలు లోని సైనోవియల్ ద్రవం కీలు వెనుక భాగాన ప్రోగై, అ క్కడ వాపు ఏ ర్పడి ఒ క గడ్డలా తయారవుతుంది. దీని వల్ల ఆ భాగంలో వాపు నొప్పి ఏర్పడతాయి. బేకర్స్ సిస్ట్ అనే ఈ సమస్య తీవ్రమైన భాధకు గురిచేస్తుంది.

● కొంత మందిలో మోకాలును కదిల్చి నప్పుడల్లా లోపల ఏదో గుచ్చు కున్నట్లుగా ఉంటుంది. మోకాలి లోపల ఉండే మెని స్కస్ నలిగిపోవడమే ఇందుకు కారణం.

వీటితో పాటు ఆమం అంటే, శరీరంలో వ్యర్థ, విషపదార్థాలు పేరుకోవడం. అలా పేరుకోవడం వల్ల తయారైన ఆమం కీళ్లల్లో చేరుకోవడం. ఆ ఆమాన్ని తొలగించే ఆయుర్వేద చికిత్సలు వారికి అందకపో వడం. వంటి కారణాలు కూడా మోకాళ్ల నొప్పులకు కారణమవుతుంటాయి.

● కొన్ని రకాల విషజ్వరాలు, చికెన్ గున్యా, కొన్ని రకాల వైరల్ జ్వరాల వల్ల కూడా కీళ్ల సమస్యలు మొదలవుతాయి.

● మోకాలు కీళ్లల్లో నీరు చేరి వాపు రావడం, కీళ్ల మధ్యలో ఉండే సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్ తగ్గిపోవడం, కార్టిలేజ్ అరిగి పోవడం లేదా కుంచించుకుపోవడం వంటి ఏ కారణంగానైనా కీళ్లనొప్పులు రావచ్చు. కారణమేదైనా మొత్తంగా చూస్తే ఇవన్నీ వాతరోగాలే. అయితే వాతాలు అనేకం. అందువల్ల మోకాళ్లనొప్పుల వెనుక ఏ వాతం ఉందో తెలుసుకుని చికిత్స చేయాలి. అది ఏ వాత వ్యాధో తెలుసుకో వాలి. వాటి గురించి అవసరమే లేదను కునే ఆధునిక వైద్యుల వద్దకు వెళితే ఏమవుతుంది? ముందు పెయిన్ కిల్లర్స్, స్టెరాయిడ్స్ అంటూ కొంత కాలం గడిపి ఆధునిక వైద్యులు చివరికి సర్జరీకే సిద్ధం చేస్తారు. ఆయుర్వేద వైద్య చికిత్సలతో తగ్గే అవకాశం ఉన్నప్పుడు సర్జరీలు ఎందుకు? వాస్తవానికి అరిగిన కీళ్లకు పునరుత్తేజాన్నిచ్చే ఆయుర్వేద ఔషధాలెన్నో ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.



డాక్టర్ టి. ఎల్. శ్రీనివాసరావు
సహజ ఆయుర్వేదిక్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్
హైదరాబాద్ : మలక్‌పేట్, విజయనగర్‌కాలనీ
బ్రాంచీలు : హన్మకొండ, రాజమండ్రి, విజయవాడ, అనంతపూర్, జోగిపేట్, తిరుపతి, నెల్లూరు
ఫోన్స్ : 9160994455, 9160994456

ఆయుర్వేద వైద్య విశిష్టత

ఆయుర్వేద చికిత్సలో ప్రధానంగా శోధన చికిత్స ఉంటుంది. శరీరంలో పెరిగిపోయిన వాతాది దోషాలను, బయటికి పంపించే చికిత్స ఇది. సంధివాతానికి వస్తి చికిత్స అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందు లో భాగంగా శమన చికిత్స ఉంటుంది. ఇది బాహ్య చికిత్స- స్థానిక చికిత్స, అభ్యంతర చికిత్స అంటూ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. కీళ్లల్లో వాపు, నొప్పి ఉన్నప్పుడు లేదాఅరుగు దలకు గురైనప్పుడు ఈ చికిత్స చేస్తారు. ఇందులో భాగంగా స్నేహం, స్వేదం, లేపం, పరిశేకం అనే చికిత్సలు ఉంటాయి. అభ్యం గంలో అరిగిన కీళ్లమీద ఔషధ తైలాలను ధారగా పోయడం ఉంటుంది. జానువస్తి చికిత్సలు ఉంటాయి. ప్రత్యేకించి ఈ జానువస్తి చికిత్స అత్యంత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఫలితంగా కీళ్లు తిరిగి పూర్వశ క్తిని పుంజుకుంటాయి. కీళ్లు, ఎముకలతో పాటు కండరాలు కూడా పటిష్టమై శరీరం ఒక సమగ్రరూపాన్ని ధరిస్తుంది.

• విలక్షణం

సానుకూల భావాల్లో సరికొత్తదనం

మట్టిలో పుట్టిన మాణిక్యాల్లాంటి వ్యక్తులు సమాజంలో చాలా అరుదు. హెచ్ఎండీఏ టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారిగా పనిచేస్తున్న కొత్త శ్రీనివాస్ అలాంటి అరుదైన మేలిమి మాణిక్యం. నిరుపేద నేపథ్యంలో పుట్టి పెరిగినా కేవలం కృషినే నమ్ముకుని, అనుభవాల పునాదులపై ఎదిగారు ఆయన. ఒకవైపు ప్రభుత్వాధికారిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూనే, మరోవైపు సానుకూల భావనలతో కూడిన తన అనుభవ సారాంశాన్ని క్యాలండర్ కవితలుగా అందిస్తూ అందరి దృష్టినీ ఆకర్షించడమే కాకుండా, ప్రముఖుల మన్ననలు కూడా పొందగలగడం విశేషం. కవిత్వం, చిత్రకళ, సంగీతం వంటి లలిత కళలపై బాల్యం నుంచి ఆయనకు ఆసక్తి మెండు. అయితే, కళాసాధనకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా సేవారంగంలోనూ ఇతోధికంగా కృషి సాగిస్తున్న కొత్త శ్రీనివాస్ ఎందరికో స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు.

క్యాలండర్ కవిత్వం ఓ కొత్త ఒరవడి

కొత్త శ్రీనివాస్ గత రెండేళ్లుగా క్యాలండర్ కవిత్వాన్ని తీసుకొస్తున్నారు. సానుకూల భావనలతో కూడిన సందేశాత్మక చిరు కవితలు, వాటికి తగిన ఫొటోలతో ఆయన రూపొందించిన క్యాలెండర్లు అందరినీ ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ''ఒకప్పుడు కవిత్వం గ్రంథస్థమై ఉండేది. ఇప్పుడు ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్, వాట్సాప్‌లలోనూ కవిత్వం కనిపిస్తోంది. ప్రధానమంత్రి 'మన్‌కీ బాత్' కూడా ఒకరకమైన కవిత్వమే. అయితే, ఈ క్యాలెండర్ కవిత్వం చిత్రమైనది. ఫేస్‌బుక్, ట్విట్టర్ కవిత్వాన్ని వాటిని మూసేస్తే మళ్లీ చూడలేం. ఈ క్యాలెండర్ కవిత్వం మాత్రం మనకు ఏడాది పొడవునా అలా దర్శనమిస్తూనే ఉంటుంది. కొత్త శ్రీనివాస్ క్యాలెండర్ కవిత్వం ఒక వినూత్న ప్రయోగం'' అని ప్రముఖ సినీ రచయిత పరుచూరి గోపాలకృష్ణ అభినందించడం విశేషం. క్యాలెండర్ కవిత్వంలోని 'కొత్త'దనంపై ప్రశంసలు కురిపించిన వారిలో ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణుడు ఆకెళ్ల రాఘవేంద్ర, హెచ్ఎండీఏ డైరెక్టర్ కె.విద్యాధర్ సహా పలువురు ప్రముఖులు ఉన్నారు.



కొత్త శ్రీనివాస్

ఒడిదుడుకుల నేపథ్యం

కరీంనగర్ జిల్లా మల్యాపూర్ గ్రామంలోని నిరుపేద కుటుంబంలో జన్మించారు శ్రీనివాస్. తల్లిదండ్రులిద్దరూ కూలి పనులు చేసుకునేవారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లోనే శ్రీనివాస్ చదువు సాగింది. ఆయన తొమ్మిదో తరగతికి వచ్చే వరకు ఇంట్లో కనీసం కరెంటు కూడా లేని పరిస్థితి. ఇంటర్ వరకు కాలేజీకి నిక్కర్‌తోనే వెళ్లాల్సిన పరిస్థితుల్లో చదువు సాగించారంటే ఆయన పట్టుదలను అర్థం చేసుకోవచ్చు. కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా పద్దెనిమిదేళ్ల వయసులోనే కరీంనగర్ మునిసిపాలిటీలో తాత్కాలిక ఉద్యోగిగా చేరారు. కష్టాలకు ఎదురీదుతూనే ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. క్రమక్రమంగా ఉద్యోగపర్వంలో ఉన్నతస్థాయికి చేరుకున్నారు. అయితే, విద్యార్థి దశలో ఉండగానే ఆయనకు కవిత్వం, చిత్రలేఖనం, సంగీతం వంటి లలితకళలపై విపరీతమైన ఆసక్తి ఉండేది. వివిధ పత్రికల్లో ఆయన కవితలు ప్రచురితమయ్యాయి.

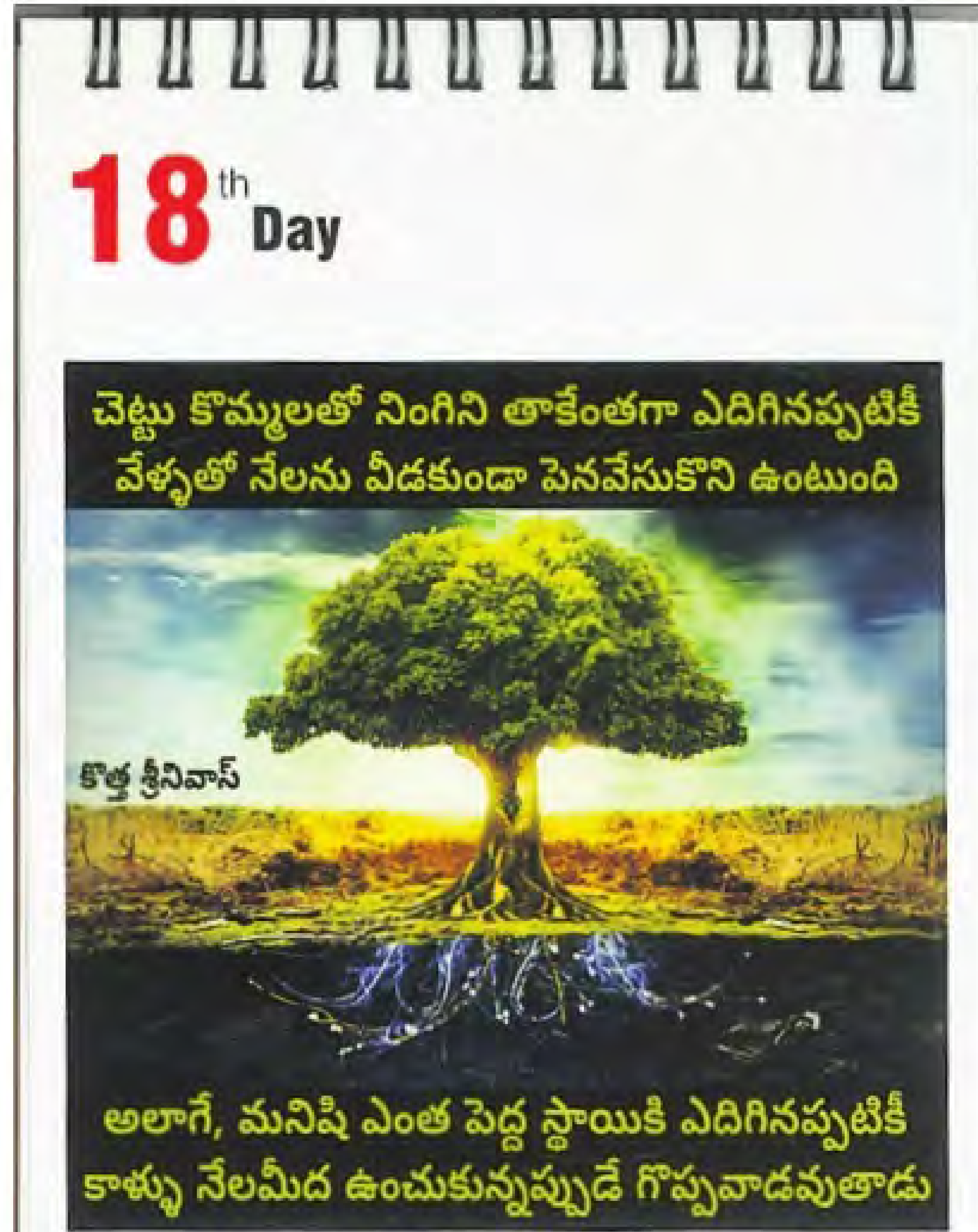
సేవామార్గంలోనూ కృషి

కొత్త శ్రీనివాస్ తన మూలాలను మరువని వ్యక్తి. అందుకే ఆయన సామాజిక బాధ్యతను విస్మరించకుండా సేవారంగంలోనూ కృషి కొనసాగిస్తున్నారు. ఆదరణకు నోచుకోని పలు దేవాలయాల జీర్ణోద్ధరణకు పాటుపడ్డారు. దేవతా ప్రతిష్ఠాపన, ధ్వజస్తంభ స్థాపన, ఆలయ సోపానమార్గ నిర్మాణం వంటి కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. శుభదినాల్లో, ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ఆలయాలలో, అనాథాశ్రమాలలో అన్న, వస్త్ర దానాలు చేస్తూ వస్తున్నారు. పేద విద్యార్థుల చదువులకు సాయం కొనసాగిస్తున్నారు.



ఆది	సోమ	మంగళ	బుధ	గురు	శుక్ర	శని
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

కొత్త శ్రీనివాస్ కవితలతో రూపొందించిన క్యాలెండర్



• కిసుక్కు

టీచర్: అమ్మాయి! నీ పేరేమిటి
స్టూడెంట్: ప్రయాణి.
టీచర్: కొత్తగా ఉంది.
ప్రయాణి: మా అమ్మ రైలు ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు నేను పుట్టాను. అందుకని అలా పెట్టారు.

– షేక్ అస్లాం షరీఫ్, శాంతినగర్

• మీకు తెలుసా

అమెరికాలోని కాన్సస్ నగరంలోని 'ఫ్రిడ్జ్ ట్రైన్ రెస్టారెంట్'కు ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. ఈ రెస్టారెంట్‌లో మనకు కావలసిన తినుబండారాలను బుల్లి రైళ్లు తెచ్చిపెడతాయి!



• పాటతత్వం



వీరభద్రమ్ చౌదరి
సినీ దర్శకుడు



మౌనంగానే... ఎదగమని...

"మౌనమే నీ భాషయితే...
మంచితనమే నీ ధ్యాసయితే..
జీవితంలో ప్రతి మజిలీ మధురమే"

అన్నారు దర్శకుడు వీరభద్రమ్ చౌదరి. రవితేజ హీరోగా నటించిన 'నా ఆటోగ్రాఫ్.. స్వీట్ మెమురీస్'లో పాటల రచయిత చంద్రబోస్ రాసిన 'మౌనంగానే ఎదగమని...' పాటతత్వం గురించి 'అహ నా పెళ్ళంట', 'పూల రంగడు', 'భాయ్', 'చుట్టాలబ్బాయి' చిత్రాల దర్శకుడు వీరభద్రమ్ చౌదరి మాటల్లో...

పల్లవి:

మౌనంగానే ఎదగమని మొక్క నీకు చెబుతుంది
ఎదిగిన కొద్ది ఒదగమని అర్థమందులో ఉంది (2)
అపజయాలు కలిగిన చోటే గెలుపు పిలుపు వినిపిస్తుంది
ఆకులన్ని రాలిన చోటే కొత్త చిగురు కనిపిస్తుంది
॥మౌనంగానే..॥

ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో జయాపజయాలు సహజం. గోడకు కొట్టిన బంతి ఎంత బలంగా పైకొస్తుందో... ఒక్కోసారి నింగికెసిన వ్యక్తి, అనూహ్యంగా నేల మీదకు పడొచ్చు. ప్రతి మనిషి కెరీర్‌లో గానీ, సంపాదనలో గానీ ఉన్నత స్థానాలు అధిరోహిస్తాడు. అన్ని రోజులూ ఒకేలా ఉండవు. సడన్‌గా కింద పడొచ్చు. నింగి నుంచి నేలకు పడిన సమయంలో మన భుజం తట్టి మనోధైర్యాన్నిచ్చే మనుషులు కావాలంటే... ఎదుగుదలప్పుడు మౌనమే నీ భాష కావాలి. అందుకే, ఎంత ఎత్తుకి ఎదిగినా అందరికీ నీడనిచ్చే మొక్కలా బతకాలి. అదే విధంగా ఒక్కసారైనా ఓడిన వ్యక్తికి గెలుపు విలువ తెలుస్తుంది. చిత్ర పరిశ్రమలోనూ ఒక్కోసారి వరుసగా సూపర్ హిట్లు పడతాయి. తర్వాత ఒక్క ఫ్లాప్ వచ్చినప్పుడు ఆటోమేటిక్‌గా డౌన్ అవుతాం. 'అహనా పెళ్లంట', 'పూల రంగడు' హిట్స్ తర్వాత 'భాయ్' నన్ను డిజప్పాయింట్ చేసింది. తర్వాత 'చుట్టాలబ్బాయి'తో మళ్లీ చిగురించాను. ఓ ఫ్లాప్ వచ్చిందని ఆ రోజే బాధపడితే.... నెక్ట్స్ హిట్ మిస్ అయ్యేవాణ్ణి.

చరణం :

దూరమెంతో ఉందని దిగులు పడకు నేస్తమా
దరికి చేర్చు దారులు కూడ ఉన్నాయిగా
భారమెంతో ఉందని బాధపడకు నేస్తమా
బాధవెంట నవ్వుల పంట ఉంటుందిగా
సాగర మథనం మొదలవగానే విషమే వచ్చింది
విసుగే చెందక కృషి చేస్తేనే అమృతమిచ్చింది
అవరోధాల దీవుల్లో ఆనంద నిధి ఉంది
కష్టాల వారధి దాటిన వారికి సొంతమవుతుంది
తెలుసుకుంటె సత్యమిది
తలచుకుంటె సాధ్యమిది ॥మౌనంగానే..॥

ఉదాహరణకు.... తిరుపతి మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు భక్తులందరూ కష్టపడతారు. ప్రతి ఒక్కరికీ కాళ్ల నొప్పులు సహజమే. ఆ నొప్పిని భరించి కొండపైకి వెళ్తే స్వామి దర్శనం జరుగుతుంది. ఆ అందమైన అనుభూతిని మాటల్లో వర్ణించలేం. జీవితంలోనూ అంతే. మనం కోరుకునే గమ్యం చేరాలంటే ఎంతో


భూమిక

దూరం ప్రయాణించాలి. ప్రయాణంలో ఎన్నో కష్టాలు ఎదురు కావొచ్చు. అసలు ప్రయాణమే భారంగా ఉండొచ్చు. అప్పుడు ప్రయాణానికి ఫుల్‌స్టాప్ పెడితే... గమ్యం చేరుకున్న తర్వాత వచ్చే సంతోషాన్ని కోల్పోతాం. కొన్నిసార్లు మన ప్రయత్నలోపం లేనప్పటికీ, ఫలితం తేడా! అమృతం బదులు విషం వస్తుంది. అప్పుడు మనిషి సహనం కోల్పోకూడదు. అవరోధాలను దాటి సరైన దారిలో ప్రయాణిస్తే.. అమృతం సొంతమవుతుంది. ఒక్కోసారి హీరోలకు, నిర్మాతలకు కథలు చెప్పి ఒప్పించడానికి ఐదారేళ్లు పడుతుంది. అప్పుడు సహనంతో ప్రయత్నిస్తేనే అవకాశాలొస్తాయి. మళ్లీ సినిమా సూపర్ హిట్టయినప్పుడు ఐదారేళ్ల కష్టం గుర్తుకు రాదు. ఆనందం మాత్రమే మన తోడుంటుంది.

చరణం:

చెమట నీరు చిందగా నుదుటి రాత మార్చుకో
మార్చలేనిదేదీ లేదని గుర్తుంచుకో
పిడికిలే బిగించగా చేతి గీత మార్చుకో
మారిపోని కథలే లేవని గమనించుకో
తోచినట్టుగా అందరి రాతను బ్రహ్మే రాస్తాడు
నచ్చినట్టుగా నీ తలరాతను నువ్వే రాయాలి
నీ ధైర్యాన్ని దర్శించి దైవాలే తలదించగా
నీ అడుగుల్లో గుడికట్టి స్వర్గాలే తరియించగా
నీ సంకల్పానికి ఆ విధి సైతం చేతులెత్తాలి
అంతులేని చరితలకి ఆది నువ్వు కావాలి
॥మౌనంగానే..॥

'చెమట నీరు చిందగా నుదుటి రాత మార్చుకో' అంటే... చెమట పడితే తలరాత మారుతుందని కాదు. మనకు చెమట ఎప్పుడు పడుతుంది, ఎక్కువ కష్టపడినప్పుడు! ఎవరైతే చేసే పనిలో ఎక్కువ కష్టపడతారో వాళ్లే పైకి వస్తారు. 'నా తలరాత ఇంతే. ఏం చేసినా కలిసిరావడం లేదు' అని చేతులు కట్టుకుని కూర్చుంటే లాభం ఉండదు. ఏం చేయాలన్నా అడ్డుతగిలే మన చెడు ఆలోచనలకు చెక్ పెట్టి, కష్టపడి పనిచేయడం ప్రారంభించాలి. 'కష్టే ఫలి' అన్నారు పెద్దలు. మన కష్టమే బ్రహ్మ రాసిన తలరాతను మారుస్తుంది. కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు అన్ని దారులు మూసుకు పోయాయని బాధపడతారు. ఏ తలుపు తట్టినా ప్రయోజనం లేదని దిగులుపడతారు. అసలు తలుపు తడితేనే కదా... ఓపెన్ చేసుందో, దగ్గరకు వేసుందో తెలిసేది! లాక్ చేయకుండా దగ్గరకు వేసుండొచ్చు కదా! తలుపును తడితే ఆ విషయాలు మనకు తెలుస్తాయి. అది కూడా చేయకపోవడం తప్పు. నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్‌ని పక్కనపెట్టి, ధైర్యంగా సంకల్పంతో ముందడుగు వేయాలి. ప్రతి వ్యక్తికీ స్ఫూర్తిమంతంగా నిలిచే పాటిది. మనిషి జీవిత ప్రయాణంలో ప్రతి మజిలీనీ చంద్రబోస్‌గారు చక్కగా వర్ణించారు. కీరవాణిగారి సంగీతం, కె.ఎస్. చిత్రగారి గానం అద్భుతం. నేను సహాయ దర్శకుడిగా పని చేస్తున్న టైమ్‌లో ఈ పాట, సినిమా వచ్చాయి. అప్పుడూ.. ఇప్పుడూ.. నాతో సహా ఎందరికో స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్న ఈ పాట ఎప్పటికీ చిరస్థాయిగా నిలుస్తుంది.

ఇంటర్వ్యూ: సత్య పులగం

● కొత్తకొత్తగా

దూరాన ఉన్నా స్టవ్ కట్టేయవచ్చు...

హడావుడి జీవితాల్లో మతిమరపు సహజమే. వేళ మించిపోకుండా ఆఫీసుకు చేరాలనుకునే ఒత్తిడిలో స్టవ్ కట్టకుండానే ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చేశారా..? వెనుదిరిగే అవకాశం లేని పరిస్థితుల్లో ఏ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ పడ్డప్పుడో ఆ విషయం గుర్తుకొచ్చిందా..? ఇదివరకు ఇలాంటి పరిస్థితి తలెత్తితే గుండెలు దడదడలాడేవి. ఇంట్లో ఎలాంటి ప్రమాదం జరుగుతుందోననే కంగారుతో పని మీద ఏకాగ్రత ఉండేది కాదు. అలాంటి ఆందోళనకు చెక్ పెట్టడానికే ఈ ఫొటోలో రింగులా కనిపిస్తున్న పరికరం అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీనిపేరు 'ఇనిర్వ్ రియాక్ట్' దీనిని





స్టవ్ నాబ్‌కు అమర్చుకుని, దీని యాప్‌ను స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకుంటే చాలు. స్టవ్ విషయంలో నిశ్చింతగా ఉండొచ్చు. స్టవ్ వెలిగించి కట్టేయకుండా వదిలేస్తే ఈ యాప్ అప్రమత్తం చేస్తుంది. ఇంటికి దూరంగా ఉన్నా, యాప్ సాయంతో స్టవ్‌ను కట్టేయవచ్చు. ఇందులో ఉన్న టైమర్ సాయంతో నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత స్టవ్‌ను ఆటోమేటిక్‌గా ఆఫ్ చేసే వెసులుబాటు కూడా ఉంది.

ధర
299 డాలర్లు
(రూ.20,000)



నిమిషంలోనే చల్లదనం...

సూపర్ మార్కెట్ నుంచి కూల్‌డ్రింక్ క్యాన్ కొనుక్కొస్తాం. అలసి సొలసి ఇంటికొచ్చేసరికి ఎండ ధాటికి క్యాన్ వెచ్చబడిపోతుంది. వెంటనే కూల్‌డ్రింక్ తాగాలనే ఉంటుంది గానీ, చల్లగా లేని డ్రింక్ తాగబుద్ధేయదు. ఎంత డీప్ ఫ్రీజర్‌లో క్యాన్‌పెట్టినా, అది చల్లబడాలంటే కనీసం పావుగంట పైనే పడుతుంది. ఇలాంటి గడ్డు సమస్యకు పరిష్కారమే ఈ ఫొటోలోని 'చిల్లోమేటిక్'. ఇందులో ఐస్‌క్యూబ్స్ నింపి, కూల్‌డ్రింక్ క్యాన్‌ను వేసి ఆన్ చేస్తే చాలు... ఒకే ఒక్క నిమిషంలో చల్లగా తయారవుతుంది. చాలా తేలికగా ఉండే ఈ 'చిల్లోమేటిక్' రెండు 'AA' సైజు బ్యాటరీల సాయంతో పనిచేస్తుంది.

ధర
49 డాలర్లు
(రూ.3,300)



ఫాస్ట్‌గా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ రెడీ...

అందరి ఇళ్లలోనూ ఉదయాన్నే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తయారీ నిత్యకృత్యమే అయినా అదంత త్వరగా తెమిలే పని కాదు. త్వర త్వరగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తయారీ కానిచ్చేయాలనుకునే వారు ఏ ఉప్మాతోనో, టూ మినిట్స్ నూడుల్స్‌తోనో సరిపెట్టేసుకుంటారు. అలా కాకుండా, బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లోకి రెండు మూడు ఐటమ్స్, ఆ వెంటనే వేడి వేడి కాఫీ కావాలనుకుంటే మాత్రం అన్నింటినీ ఏకకాలంలో సిద్ధం చేయడం కుదరని పని అనుకుంటున్నారా..? ఈ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న 'త్రీ ఇన్ వన్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ స్టేషన్' ఇంట్లో ఉంటే... వేడి వేడి కాఫీతో పాటు ఫాస్ట్ ఫాస్ట్‌గా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ రెడీ చేయడం భేషుగ్గా కుదురుతుంది. దీని పైభాగంలో ఉన్న అరలో ఆమ్లెట్లు, దోసెలు వంటివి వేసుకోవచ్చు, సాసేజ్‌లు, కబాబ్‌లు కాల్చుకోవచ్చు. దిగువ భాగం ఓవెన్ మాదిరిగానే పనిచేస్తుంది. ఇందులో బ్రెడ్‌టోస్ట్ మొదలుకుని చాలా రకాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని ఎడమవైపు ఉన్న జార్‌లో కాఫీ తయారు చేసుకోవచ్చు. మూడు భాగాలకూ వేర్వేరుగా టైమ్‌ను, టెంపరేచర్‌ను ముందుగానే సెట్ చేసుకునే వెసులుబాటు కూడా ఇందులో ఉండటం విశేషం.

ధర
67.48 డాలర్లు
(రూ.4,500)



తందూరి బ్రోకోలి

కావలసినవి
బ్రోకోలి – పెద్దముక్కలు తగినన్ని
కారం – 1 టీ స్పూను
ఉప్పు – తగినంత
ధనియాలపొడి – అర టీ స్పూను
వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 1 టీ స్పూను
ఆవాలు – 2 టీ స్పూన్లు
పెరుగు – 4 టీస్పూన్లు
నూనె – 2 టీ స్పూన్లు

తయారీ
ఆవాలు వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. ఉప్పు, కారం, ధనియాలపొడి, వెల్లుల్లి పేస్ట్, నూనె, పెరుగు, ఆవాలపొడి బ్రోకోలికి పట్టించి అరగంటపాటు మార్నెట్ (నానబెట్టుకోవాలి)చేసుకోవాలి. అవెన్ లేదా గ్రిల్ వేడిచేసి బ్రోకలిని తందూరి చేసుకోవాలి. (నిప్పుల మీద కూడా ఇలా చేసుకోవచ్చు)
క్యాబేజ్, క్యాప్సికం, క్యారెట్, టొమాటో ముక్కలతో గార్నిష్ చేసుకోవాలి.

చాక్‌లెట్ స్ప్రింగ్ రోల్స్



కాలవసినవి: చాక్‌లెట్ బార్ – 1 కప్పు, పాలు – 2 స్పూన్లు, స్ప్రింగ్‌రోల్ స్కిన్ – రెండు షీట్‌లు (మార్కెట్‌లో దొరుకుతుంది), దాల్చినచెక్క పొడి – చిటికెడు
నూనె – వేయించడానికి తగినంత

తయారీ
చాక్‌లెట్‌ను తురిమి దాల్చినచెక్క పొడి, పాలు కలపాలి. స్ప్రింగ్ రోల్ షీట్‌ని నాలుగు ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. స్ప్రింగ్ రోల్ షీట్ దొరకక పోతే ఒక కప్పు మైదాకి పావుకప్పు గోధుమపిండి, రెండు స్పూన్ల నూనె కలిపి ఈ పిండి ముద్దని చపాతీల్లా ఒత్తుకొని చాక్‌లెట్ మిక్స్‌ని వాటిమధ్యన పెట్టి చివర్లు మూసేసి రోల్ చెయ్యాలి. రోల్ విడిపోకుండా నీటితో వాటిని అద్దాలి. తరువాత రోల్‌ని నూనెలో వేసి బంగారు వర్ణం వచ్చేవరకూ వేయించి తీసెయ్యాలి.



మాకరోని ఫ్రిట్టాటా

కావలసినవి: కోడిగుడ్లు: నాలుగు, బ్లాక్ ఆలివ్స్: ఆరు, పార్స్లీ తరుగు: ఒక టీస్పూను (పార్స్లీ బదులు కొత్తిమీర వేసుకోవచ్చు), వెన్న: ఒక టీస్పూను ఉల్లిగడ్డల తరుగు: అరకప్పు, క్యాప్సికం తరుగు: పావుకప్పు, మాకరోని: 1 కప్పు (మార్కెట్‌లో దొరుకుతుంది), మిరియాలపొడి: తగినంత టొమాటో తరుగు: 2 కప్పులు, ఉప్పు: తగినంత

తయారీ: మాకరోని ఉడికించి ఉంచుకోవాలి. బౌల్‌లో కోడిగుడ్లను బాగా గిలకొట్టి ఆ మిశ్రమానికి మాకరోని, పార్స్లీ, బ్లాక్ ఆలివ్స్, ఉల్లిగడ్డల తరుగు, క్యాప్సి కం తరుగు, టొమాటోల తరుగు, ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలుపుకోవాలి.

ఫ్రయింగ్ పాన్‌లో వెన్న వేసి వేడిచేసి ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి మూత పెట్టాలి. పది నిమిషాలలో స్టౌపైనుంచి తీసి, ముక్కలు కోసి వేడివేడిగా టొమాటో సాస్‌తో తింటే బాగుంటుంది.

రమణీయ ప్రదేశం

మంగళప్రద క్షేత్రం



మంగుళూరు మంగళాదేవి

అమ్మ చల్లనితల్లి. కర్ణాటక రాష్ట్రం మంగళూరులో కొలువైన సర్వమంగళ స్వరూపిణి. ఆమె పేరు మీదుగానే మంగళూరుకు ఆ పేరొచ్చింది. ఆమె కృపాదృష్టి సోకిందంటే, సకల శుభాలూ జరుగుతాయి. ఈ రాష్ట్రంలోని అత్యంత పురాతనమైన ఆలయాలలో ఒకటి, శ్రీ మహావిష్ణువు అవతారం, మహాతపశ్శాలి పరశురాముడు ప్రతిష్ఠించిన తల్లే మంగళాదేవిగా భక్తుల కోరికలు తీరుస్తూ, తన కరుణాకటాక్షాలతో యావత్‌ప్రపంచాన్నీ కాపాడుతోంది. శక్తిస్వరూపిణి అయిన అమ్మవారికి దేవీనవరాత్రులప్పుడు అంగరంగవైభవంగా పూజలు జరుగుతాయి. విజయదశమి రోజున విశేషపూజలు, రథోత్సవం జరుగుతాయి. వివాహం ఆలస్యం అవుతున్నవారు అమ్మవారిని పూజిస్తే, వారి వివాహంలో కలుగుతున్న ఆటంకాలు తొలగి, త్వరగా వివాహం అవుతుందనేది భక్తుల విశ్వాసం. అదేవిధంగా సంతాన సౌభాగ్యం కోసం పరితపిస్తున్నవారు, ఇంటిలో తలపెట్టిన శుభకార్యాలు వివిధ రకాల ఆటంకాల వల్ల వెనక్కి వెళుతుంటే, అమ్మవారిని పూజించి, విజయదశమినాడు జరిగే ఆమె రథయాత్రలో పాల్గొని అమ్మవారి ఆశీస్సులతో తమకు కలుగుతున్న అమంగళాలను తొలగించుకుని, మంగళప్రదమైన జీవితాన్ని అనుభవించడం భక్తుల ప్రత్యక్ష అనుభవాలకు, అమ్మవారి అనుగ్రహానికి నిదర్శనం. ఆలయ శిల్పసంపద కన్నులు తిప్పుకోనివ్వనంత అద్భుతంగా ఉంటుంది. రథోత్సవం ఈ ఆలయంలో జరిగే ప్రధాన వేడుకల్లో ఒకటి.

చారిత్రక కథనం: పూర్వం ఈ ప్రాంతాన్ని వీరబాహు అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. ఆయనకు అన్నీ ఉన్నా సంతాన భాగ్యం లేదు. దాంతో తన గురువయిన భరద్వాజుని సలహా మేరకు తన రాజ్యాన్ని బంగారు రాజుకి అప్పగించి, తాను వానప్రస్థానికి వెళతాడు. బంగారు రాజుకి మంగళాదేవి కలలో కనిపించి, తాను నేత్రావతి, ఫల్గుణీ నదుల సంగమంలో ఉన్నాననీ, తనకొక ఆలయం నిర్మించమనీ చెబుతుంది. ఆ తల్లి ఆనతి ప్రకారం, ఆమె తనకు కలలో కనిపించి చెప్పిన ఆనవాళ్ల ప్రకారం వెతుక్కుంటూ వెళ్లిన బంగారు రాజుకి అమ్మవారి విగ్రహం కనిపించడంతో అక్కడే ఆమెకు ఒక ఆలయాన్ని నిర్మించాడు. అతని కోరిక మేరకు అమ్మ వీరబాహుకు సంతానాన్ని ప్రసాదించింది. అనంతర కాలంలో కుందవర్మ అనే రాజు మత్స్యేంద్రనాథుడు, గోరఖ్‌నాథుడు అనే గురువుల ఆశీస్సులతో ఆలయాన్ని పునర్నిర్మించాడు. ఇది అలనాటి చారిత్రక కథనం కాగా, మంగుళూరు ప్రస్తుత స్థితిగతులను పరికిద్దాం...

బెంగళూరుకు పశ్చిమంగా 350 కి.మీ.ల విస్తీర్ణంలో అలరారే నగరం మంగుళూరు. కర్ణాటకలో అతి ముఖ్యమైన రేవుపట్టణం ఇది. కోరికలను తీర్చే కొంగు బంగారంగా పేరొందిన మంగళాదేవి కొలువైంది ఇక్కడే. ఆ అమ్మ పేరు మీద ఏర్పడినదే ఈ పట్టణం. నేత్రావతీ నదీ జలాలు, గురువురా నదీ జలాలు, ఇక్కడే సముద్రంలో కలుస్తూ ఉంటాయి. సముద్రంలో ఓడల రద్దీ పెరిగినపుడు ఇక్కడే కొన్నిటిని నిలుపుతూ ఉంటారు. కాఫీ, జీడిపప్పు ఇక్కడి నుంచి ఇతర ప్రాంతాలకు ఎగుమతి చేస్తుంటారు. మంగుళూరు నగరాన్ని గతంలో కదంబులు, విజయనగర రాజులు, చాళుక్యులు, రాష్ట్రకూటులు, హొయసాలులు, పోర్చుగీసు వారు పరిపాలించారు. ఈ విధంగా మారుతున్న పరిణామాల్లో భాగంగా నాటి మైసూర్ ప్రభువైన హైదర్‌అలీ, 1763లో మంగుళూరు మీద దండెత్తి ఈ నగరాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నాడు. 1767 వరకు ఈ రాజ్యం అతని ఏలుబడిలోనే ఉంది. కాని ఆ తరువాతి పరిణామాల్లో బ్రిటిష్ వారి ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ తిరుగుబాటుతో హైదర్‌అలీ పాలన అంతమయింది. నాటి నుంచి అంటే 1767 నుంచి 1783 వరకూ మంగుళూరు వారి అధీనంలోనే ఉంది. ఆ తరువాత హైదర్‌అలీ కుమారుడు టిప్పుసుల్తాన్ ఈ పట్టణాన్ని తిరిగి తన అధీనంలోకి తెచ్చుకున్నాడు.

హిరణ్యకశివుని సంహారానంతరం అతని కూతురు వికాశిని తనకు విష్ణుమూర్తిని సంహరించగలిగేంత బలపరాక్రమాలు గల పుత్రుడు కలగాలన్న సంకల్పంతో బ్రహ్మరుద్రాదులను ప్రసన్నం చేసుకుని అండకాసురుడనే కుమారుని వరంగా పొందింది. వరబలంతో వాడు లోకకంటకంగా తయారవుతాడు. దేవతలందరి కోరిక మేరకు ఆదిపరాశక్తి రక్తేశ్వరి రూపం ధరించి, శివుని శూలంతో వాడిని ఎదుర్కొంటుంది. అమ్మవారి పరాక్రమానికి తట్టుకోలేక వాడు సముద్రంలో దాక్కుంటాడు. అమ్మ సముద్రగర్భంలో ప్రవేశించి, వాడిని సంహరిస్తుంది. అక్కడే శివశక్తిగా లింగరూపంలో వెలుస్తుంది. అనంతర కాలంలో అమ్మవారి కోరిక మేరకు పరశురాముడు ఆమె విగ్రహాన్ని వెలికి తీసి, ప్రతిష్ఠిస్తాడు. అలా పరశురాముడు ప్రతిష్ఠించిన తల్లే మంగళాదేవిగా భక్తుల కోరికలను తీరుస్తోందని స్థలపురాణం చెబుతోంది. అయితే, ప్రస్తుతం భక్తులకు దర్శనమిస్తున్నది అమ్మవారి లింగరూపం కాదు. ఆ లింగానికి పైభాగాన ప్రతిష్ఠించిన అమ్మవారి రూపమే.



హోయసాలులు, పోర్చుగీసువారు పరిపాలించారు. ఇలా ఈ ప్రాంతం చాలా కాలం మైసూరు రాజులు, హైదర్ అలీ, టిప్పుసుల్తాన్, బ్రిటిష్ ప్రభువుల మధ్య గొడవల్లో నలిగిపోయింది 1799లో బ్రిటీష్ వారు ఈ పట్టణాన్ని హస్తగతం చేసుకున్నారు.

ఈ నగరానికి మంగుళూరు అని పేరు రావడానికి వెనుక చిన్న కథనం కూడా ఉంది.

ఇక్కడ కొలువై ఉన్న మంగళాదేవి ఆలయాన్ని నాథ వంశీయుడైన మత్స్యేంద్రనాథుడు నిర్మించాడు. ఒకసారి ఈ మత్స్యేంద్రనాథుడు, కేరళ రాజకుమారి అయిన పరిమళతో కలిసి ఇక్కడికి వచ్చాడు. ఈమెనే ప్రేమలాదేవి అని కూడా పిలిచేవారు. ఆ తరువాత ఈమె నాథ మతాన్ని స్వీకరించి మత్స్యేంద్రునితోనే ఉండిపోయింది. మతం మారిన తర్వాత మత్స్యేంద్రుడు ఆమెకు మంగళాదేవి అని పేరు మార్చాడు. మంగళాదేవి చనిపోయిన తర్వాత ఆమె జ్ఞాపకార్థం ఇక్కడ బోలార్ అనే ప్రాంతంలో మంగళాదేవి ఆలయాన్ని నిర్మించాడు. టూకీగా మంగుళూరు పూర్వచరిత్ర ఇది.

హిందూ చరిత్రలో ఇది చాలా పురాతన, పౌరాణిక ప్రాశస్త్యం గల పట్టణం. రామాయణ కాలంలో శ్రీరాముడు ఈ నగరాన్ని ఏలినట్లు పౌరాణిక ఆధారాలున్నాయి. మహాభారతకాలంలో పాండవుల్లో చివరివాడైన సహదేవుడు ఈ నగరాన్ని పరిపాలించాడని, పాండవ మధ్యముడైన అర్జునుడు కూడా దేశాటన చేస్తున్న కాలంలో గోకర్ణం నుంచి ఆదూరు వెళుతూ మార్గమధ్యంలో ఇక్కడే విడిది చేశాడని పురాణకథనం.

ఇలా అనేక రాజుల ఏలుబడిలో , సుదీర్ఘచరిత్ర కలిగిన ఈ మంగుళూరు చుట్టుపక్కల ఉన్న అనేక దర్శనీయస్థలాలు పర్యాటకులకు కనువిందు చేస్తాయి. ఈ పట్టణాన్ని అనుకుని ఉన్న అనేక ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ చారిత్రక శిథిలాలు, వాటి ఆనవాళ్లు, అనేకం మనకు ఆశ్చర్యాన్ని, ఆనందాన్ని కలుగజేస్తాయి. సుందరవనాలకు పెట్టిందిపేరైన కర్ణాటక రాష్ట్రంలో ఉన్న మంగుళూరు చుట్టుపక్కలున్న అటవీ ప్రాంతం కూడా ఎంతో మనోహరంగా ఉండి, కనువిందు చేస్తుంది.

- డి.వి.ఆర్.భాస్కర్





ఇక్కడ చూడదగ్గ ఇతర ప్రదేశాలు

కుద్రోలి గోరఖ్‌నాథ్ ఆలయం, ఖాద్రి మంజునాథాలయం, కటీల్ శ్రీ దుర్గాపరమేశ్వరి ఆలయం, సోమేశ్వరాలయం, పొలాలి రాజరాజేశ్వరి ఆలయం, శ్రీ వెంకటరమణ ఆలయం, శ్రీ శరావు మహాగణపతి ఆలయం, శ్రీ అనంత పద్మనాభాలయం పుణ్యస్థలాలు. మంగుళూరు బీచ్ అన్నింటికన్నా ముందు అందరికీ గుర్తొస్తుంది. అయితే శూరత్కాల్ బీచ్, మిలేగ్రేస్ చర్చ్, ఎన్ఐటీకే లైట్ హౌస్; డాక్టర్ టిఎంఎ పాయ్ ఇంటర్నేషనల్ కన్వెన్షన్ సెంటర్, ది ఫోరమ్ ఫిజా మాల్, ఖాద్రి మిల్ పార్క్, రొసారియో కెథడ్రల్ చర్చ్, మానసా ఎమ్యూజ్‌మెంట్ అండ్ వాటర్‌పార్క్, బటర్ ఫ్లై పార్క్, న్యూ మంగుళూర్ పోర్ట్... ఇవన్నీ కూడా చూడదగ్గ ప్రదేశాలే. విజ్ఞానాన్ని, వినోదాన్ని అందించే రమణీయ స్థలాలే.

ఎలా వెళ్లాలి?

కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని ముఖ్యనగరాలలో మంగుళూరు ఒకటి కాబట్టి ఈనగరానికి రైలు, రోడ్డు, వాయు మార్గాలున్నాయి. జలమార్గం కూడా ఉంది. అన్ని వర్గాల వారికీ సరిపడేవిధంగా భోజన, వసతి సౌకర్యాలు దొరుకుతాయి.



ఫ్రెంచ్ బ్రెయిడ్ ట్విస్టెడ్ బన్

సంప్రదాయ, పాశ్చాత్య వేడుకలకు రెండింటికీ నప్పే స్టైల్ ఇది. ఏ తరహా వస్త్రధారణకైనా సరిగ్గా సూటవుతుంది. వేసుకోవడం కూడా చాలా సులువు. పొట్టి జుట్టు గలవారు ఈ స్టైల్ కేశాలంకరణ చేసుకుంటే చూడముచ్చటగా ఉంటుంది.



1 కుడివైపున నుదురు నుంచి చెవి మీది భాగంలో మూడు పాయలు తీసుకోవాలి.

2 ఒక్కోపాయను అల్లుతూ మళ్లీ జుట్టు నుంచి ఒక పాయను తీసుకుంటూ జత చేస్తూ ఉండాలి. ఈ అల్లిక ఫ్రెంచ్ ప్లాట్ మాదిరే ఉంటుంది.

3 చెవి కింది నుంచి తల వెనక భాగం వైపుగా జడ అల్లాలి.

4 అల్లిక సరిగ్గా వచ్చిందో లేదో సరి చూసుకోవాలి. తర్వాత ఎడమచేత్తో అల్లిన జడ చివరలు పట్టుకొని, పాయలను వదులు చేయాలి.

5 అల్లిక మొత్తం ఒకసారి సరిగా వచ్చిందో లేదో చూసుకోవాలి.

6 అల్లిన జడతో పాటుగా మిగతా జుట్టును కూడా కలిపి, తల వెనుక భాగంలో పట్టుకోవాలి.

7 మరో చేత్తో వెంట్రుకల చివర్లను మడుస్తూ ముడివేసి, రబ్బర్ బ్యాండ్ పెట్టాలి.

8 సింపుల్‌గా 2 నిమిషాల్లో ఈ ఫ్రెంచ్ బ్రెయిడ్ స్టైల్ పూర్తవుతుంది.

6వ చిత్రంలో చూపిన విధంగా ఈ జుట్టును పొనీటెయిల్ మాదిరిగా రబ్బర్ బ్యాండ్ పెట్టి, వదిలేసుకోవచ్చు. ఫ్రెంచ్ ప్లాట్‌గా అల్లిన జడ భాగానికి మిగతా జుట్టుకు కలిపి క్లిప్ పెట్టేసుకోవచ్చు. 9వ చిత్రంలో చూపిన విధంగా ముడి వేసుకోవచ్చు. కాలానుగుణంగానూ ఈ కేశాలంకరణను వేసుకోవచ్చు.

చూడటానికి అనార్కలీ డ్రెస్‌లా, లెహంగా చోళీలా అనిపించే ఈ డిజైనర్ డ్రెస్ వివాహ వేడుకలకు చక్కగా నప్పుతుంది. వెస్టర్న్ పార్టీలకూ హైలైట్‌గా నిలిచే ఈ డ్రెస్‌ను దేనికది విడి విడిగా డిజైన్ చేసుకోవాలి. బ్లౌజ్, కుర్తీ, లెహంగా ను విడిగా డ్రాఫ్ట్ చేసుకొని, కొలతల ప్రకారం డిజైన్ చేసుకుంటే ఇలా చూడముచ్చటైన వెడ్డింగ్ డ్రెస్ రెడీ అవుతుంది.



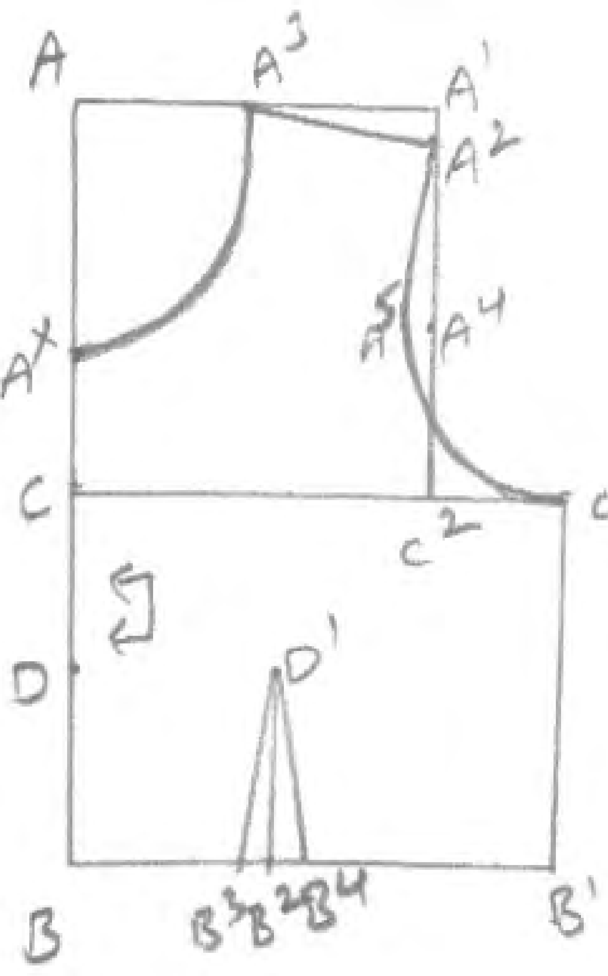
మనీషా, డిజైనర్

నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

డిజైనర్ డ్రెస్



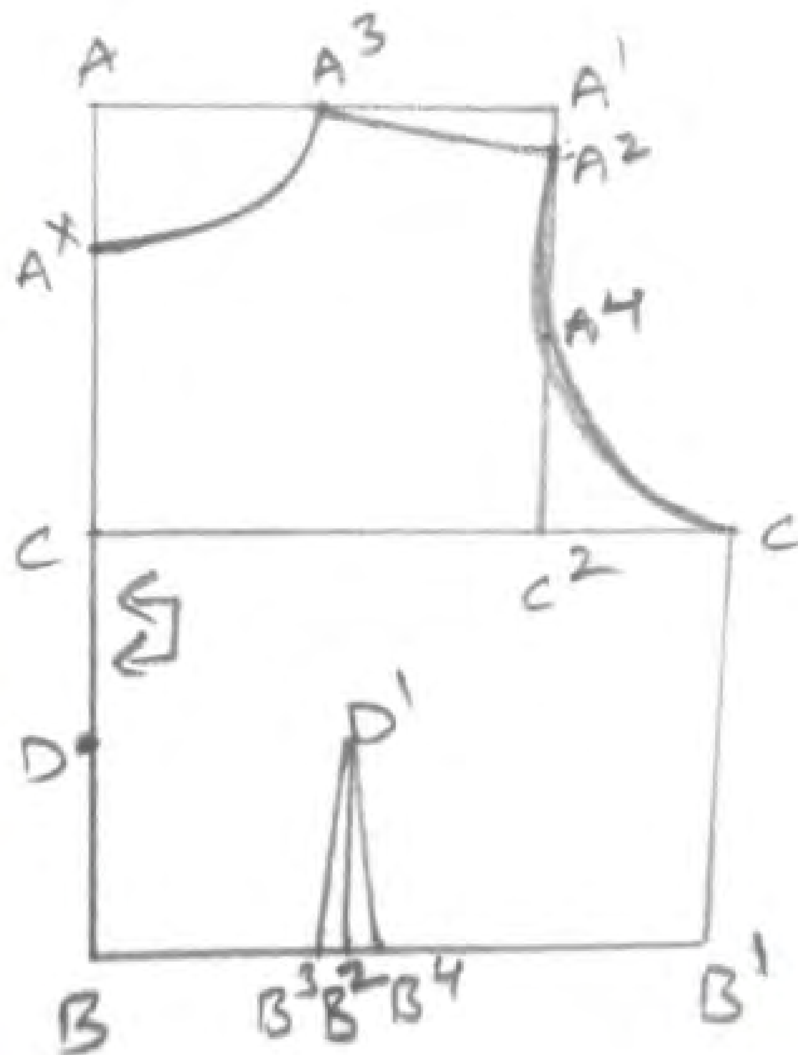


బ్లౌజ్ ఫ్రంట్ పార్ట్:

- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్ /2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజం / 2
- CC1 = ఛాతీ కొలత/4
- BB1 = ఛాతీ చుట్టుకొలత/4 + డార్ట్ వాల్యూమ్
- DD1 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్ /2
- A1 నుంచి C1 లైన్‌కి నిటారుగా లైన్ మార్క్ చేయాలి. ఇది C2 పాయింట్ అవుతుంది. A1 నుంచి అంగుళం కిందుగా A2 గా మార్క్ చేయాలి. ఇక్కడ నుంచి A3 షోల్డర్ స్లోప్.
- A2 & C2 మధ్య పాయింట్ A4
- A4 నుంచి లోపలికి అర అంగుళం వద్ద మార్క్ చేయాలి. ఇది A5 అవుతుంది.
- A2 A5 C1 ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం అవుతుంది.
- D1 & B2 నిటారుగా లైన్ గీయాలి. B2 కి రెండువైపులా అర కొలత తీసుకొని మార్క్ చేయాలి. ఇది B3 & B4
- మళ్లీ B3 నుంచి D1 నుంచి B4 డార్ట్ లైన్ గీయాలి.
- AAx = ఫ్రంట్ నెక్ డెప్త్

బ్లౌజ్ బ్యాక్ పార్ట్:

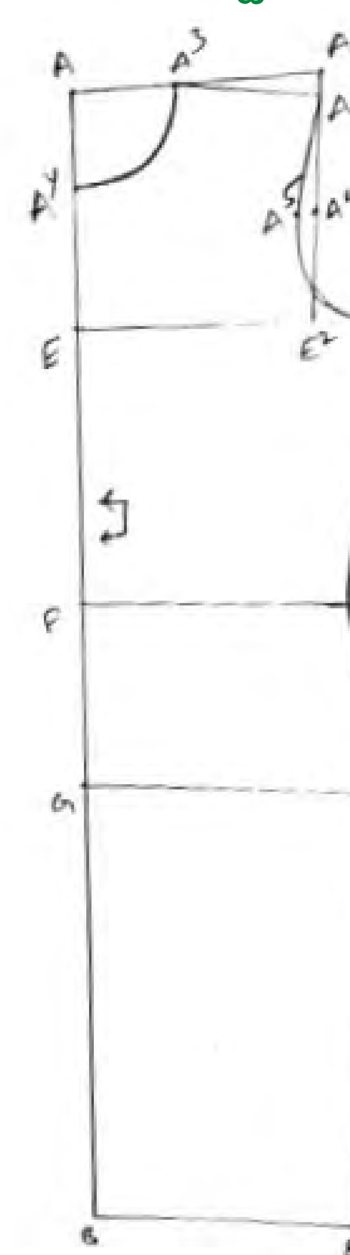
- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజం / 2
- CC1 = ఛాతీ చుట్టుకొలత / 4
- BB1 = నడుము కొలత /4 + డార్ట్ వాల్యూమ్
- DD1 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్ /2
- C1, B1 లైన్ నుంచి A1 వరకు లైన్ తీసుకొని C2 గా మార్క్ చేయాలి.
- మళ్లీ A1 దగ్గర అర అంగుళం కిందుగా A2 మార్క్ చేయాలి. A2 & C2 కి మధ్య పాయింట్ A4
- మళ్లీ A2 A4 C1 ఫ్రంట్ సైడ్ ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం.
- D1 నుంచి B2 వరకు స్ట్రెయిట్ లైన్ గీయాలి. B2 కి రెండువైపులా అర అంగుళం కొలత మార్క్ చేసి రెండు వైపులా అర అంగుళం కొలతతో డార్ట్ లైన్ తీసుకోవాలి. మళ్లీ B3 నుంచి D1 నుంచి B4 డార్ట్ లైన్ గీయాలి.



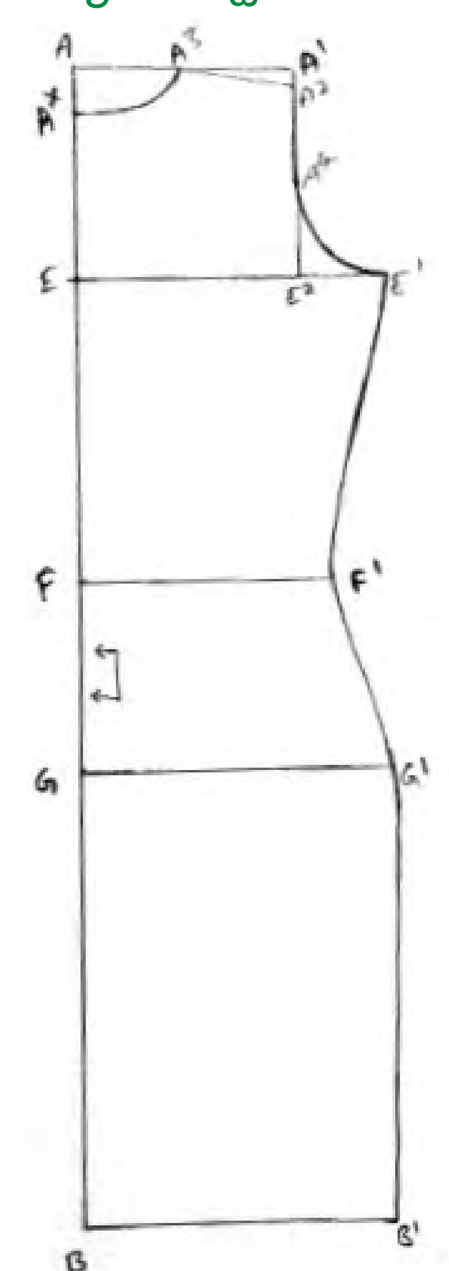
కుర్తీ డ్రాఫ్టింగ్: ఫ్రంట్ అండ్ బ్యాక్

- AB = పూర్తి పొడవు
- Ae = ఆర్మ్‌హోల్ చుట్టుకొలత / 2
- AF = నడుము వరకు
- AG = హిప్ లెంగ్త్
- EE1 = ఛాతీ చుట్టుకొలత / 4
- FF1 = నడుము చుట్టుకొలత / 4
- GG1 = హిప్ చుట్టుకొలత /4
- A1 నుంచి E E1 లైన్‌కి స్ట్రెయిట్ లైన్ గీసి E2 మార్క్ చేయాలి.
- A1 నుంచి అర అంగుళం కిందుగా షోల్డర్ స్లోప్ తీసుకొని A2 మార్క్ చేయాలి. A2 – E2 లైన్ మధ్య పాయింట్ A4
- మళ్లీ A4 నుంచి అర అంగుళం లోపలికి మార్క్ చేసి A5 వేయాలి.
- A2, A4, E1 బ్యాక్ బాడీ A2, A5, E1 ఫ్రంట్ బాడీ ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం.
- E1, F1, G1 & B1 సైడ్ వంపు భాగం.
- A A1 = భుజం/2
- A A2 = 1/2 అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- A A3 = నెక్ విడ్త్/2
- A3, A2 షోల్డర్ స్లోప్ స్ట్రెయిట్ లైన్
- A3 AX = బ్యాక్ నెక్ డెప్త్
- A3 AY = ఫ్రంట్ నెక్‌డెప్త్

ఫ్రంట్ డ్రాఫ్టింగ్



బ్యాక్ డ్రాఫ్టింగ్

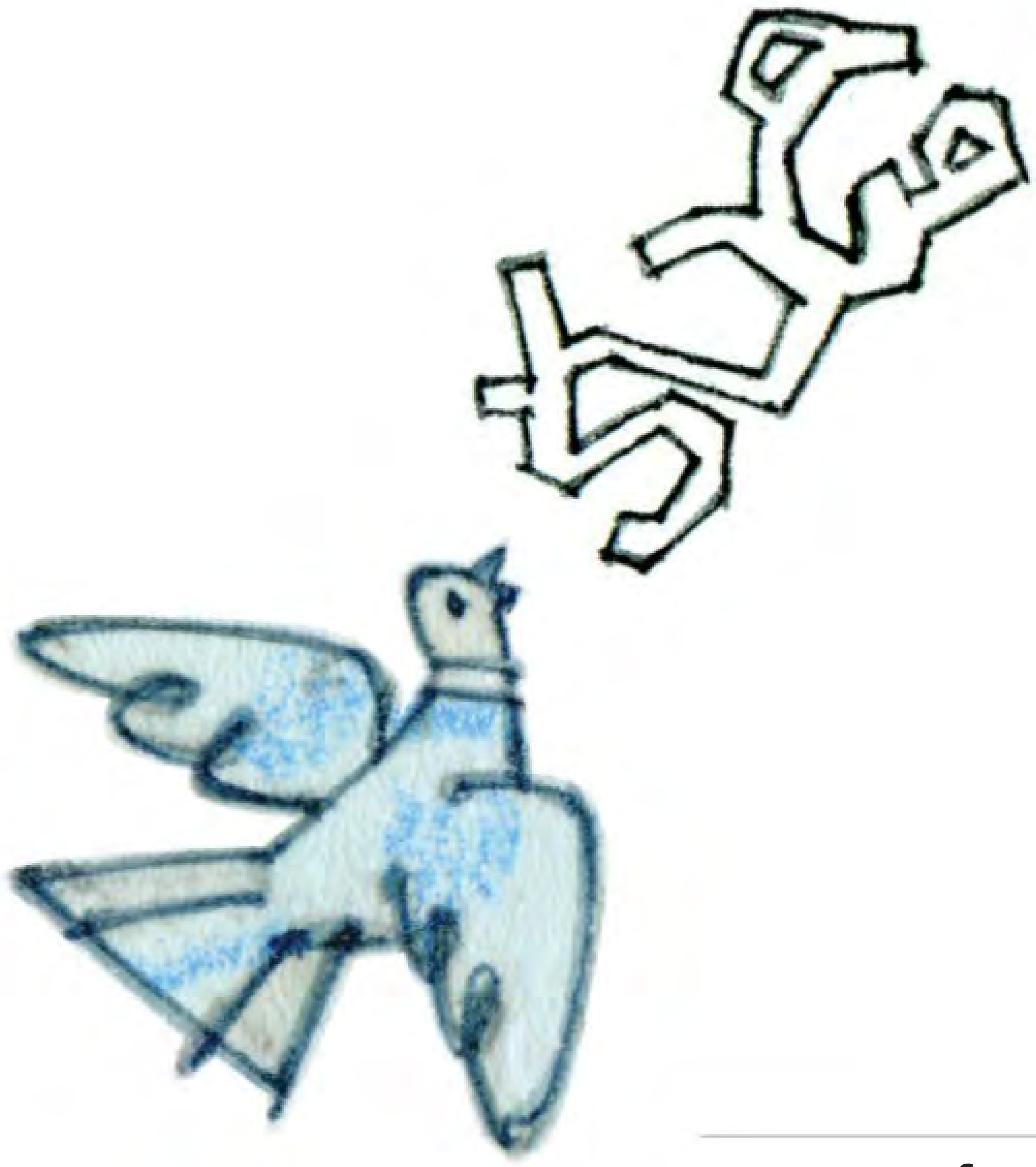


నోట్: కుర్తీ ఫ్రంట్ భాగం ఓపెనింగ్ కట్ చేసి, నాభి పై భాగం వరకు బటన్స్‌ని సెట్ చేసుకోవాలి.

నోట్: లెహంగా, కాలర్, హ్యాండ్స్ పార్ట్ డ్రాఫ్టింగ్ కిందటి సంచికలలో ఇచ్చాం. పరిశీలించగలరు.

● కథ





● కుంతి

మధురానగర్, సాయి నిలయం థర్డ్ ఫ్లోర్‌లో లిఫ్ట్ ఆగింది. ఆదిలక్ష్మి, పుణ్యమూర్తి దంపతులు లిఫ్ట్ నుండి బయటికి వచ్చి ఫ్లాట్‌వైపు వెళ్లారు. ఫ్లాట్ డోర్ ముందు ఎం.కృష్ణమూర్తి అన్న బోర్డును చూశారు. ఫ్లాట్‌వైపు వెళుతుండగా అమృత రసఝరి వంటి వీణా నాదం, దానితో పాటు త్యాగరాయ కృతి సుమధురంగా వినబడుతోంది. తలుపు వారగా వేసి ఉంది. పుణ్యమూర్తి తలుపు మెల్లగా తోశాడు.

లో ప్రొఫైల్ మెయింటెయిన్ చేస్తున్న లక్ష్మీదేవిలా, భువిపై అవతరించిన సరస్వతీ దేవిలా ఉన్న ఒక అమ్మాయి లివింగ్ హాల్‌లో తివాచీపై కూర్చొని సంగీత సాధన చేస్తున్నది. దంపతులను చూసిన ఆ అమ్మాయి, పాడుతున్న కీర్తనను ఆపి, నవ్వు మోముతో తలుపు దగ్గరకు వచ్చింది.

''కృష్ణమూర్తిగారు...'' అని పుణ్యమూర్తి అనేలోగా.

''నమస్కారం! లోపలికి రండి. నేను కృష్ణమూర్తిగారి కూతురును. నా పేరు శారద. ఇలా కూర్చోండి'' అంటూ సోఫా చూపించింది. దంపతులిద్దరూ సోఫాలో కూర్చున్నారు.

ఆదిలక్ష్మి కూర్చుంటూ ఏదో అవస్థ పడుతున్నట్లుగా కన్పించింది. వెంటనే శారద ఆదిలక్ష్మి దగ్గరికి వచ్చింది. ఆమె కాలిగోరు చిట్లి, రక్తం చిమ్ముతోంది.

''అయ్యయ్యో! కాలి బొటనవేలికి గాయం అయిందే.''

''అవునమ్మా! సెల్లార్‌లో కారు పార్క్ చేసి వస్తుండగా, మా ఆవిడ కాలికి ఏదో తగిలి, గాయం అయింది'' చెప్పాడు పుణ్యమూర్తి.

''అయ్యో! కాలికి రక్తం కారుతోంది. ఇప్పుడే వస్తాను'' అంటూ మరొక గదిలోకి వెళ్లి, ఒక ప్లేట్‌లో రెండు గ్లాసుల పండ్ల రసం, మరొక చేతిలో ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ తీసుకు వచ్చింది. పండ్ల రసాన్ని సర్వ్ చేసింది. ఆపై ఆదిలక్ష్మి వారిస్తున్నా వినకుండా, నేలపై కూర్చొని ఆదిలక్ష్మి కాలిని చేతిలోకి తీసుకొని, ఫస్ట్ ఎయిడ్ చేసింది.

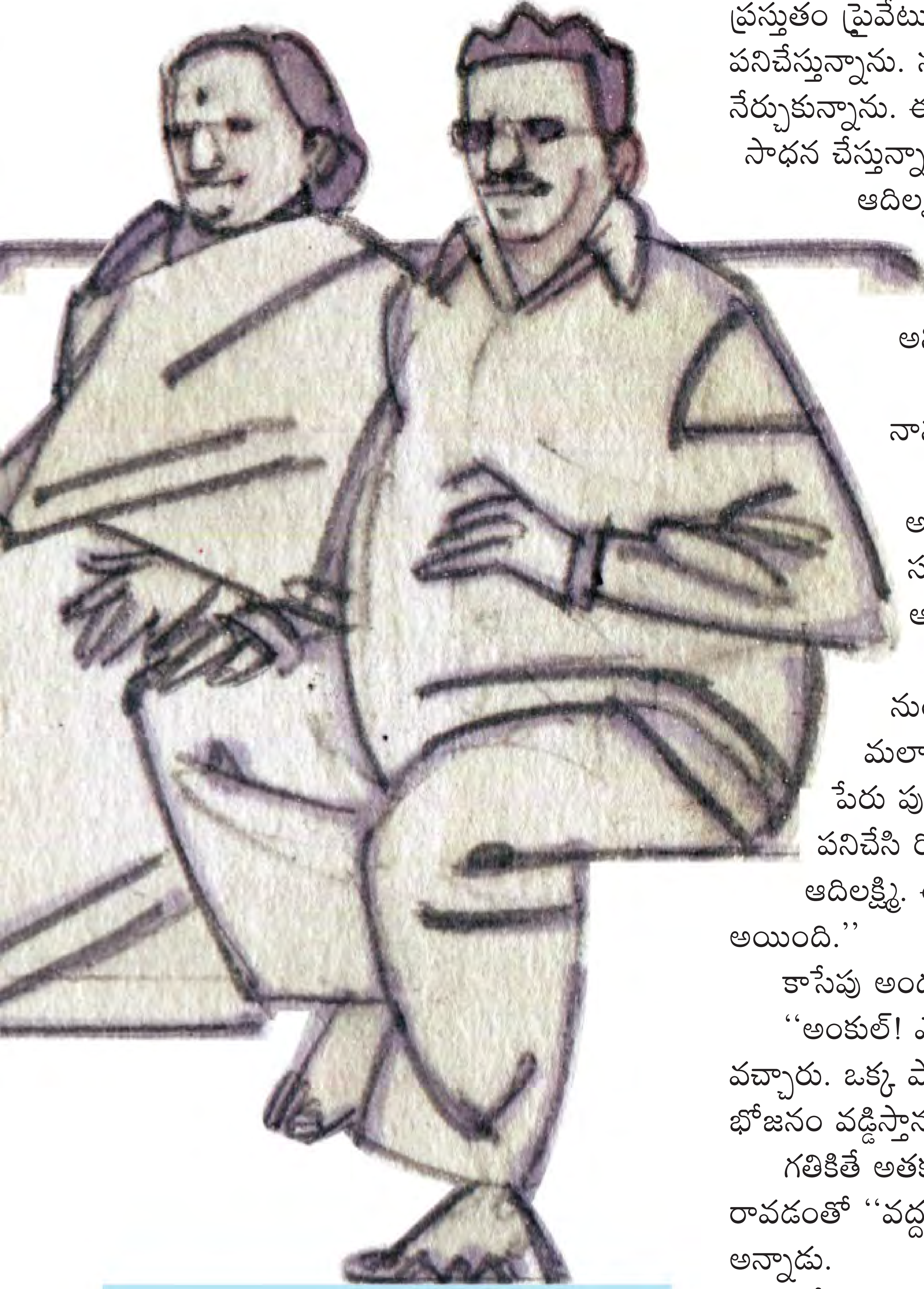
''చాలా థాంక్స్! బాగా శ్రమ ఇచ్చాను. నీతో సేవ చేయించుకున్నాను'' ప్రేమగా అన్నది ఆదిలక్ష్మి.

''పెద్దవారు, అలా అనకండి. మీరే మా యింటికి వచ్చి శ్రమ పడిపోయారు.''

''కృష్ణమూర్తిగారు లేరా తల్లీ'' అడిగాడు పుణ్యమూర్తి.

''అమ్మా, నాన్న సికింద్రాబాద్ మహంకాళి గుడిలో చండీ హోమం జరుగుతుందని తెలిసి అక్కడికి వెళ్లారు. సాయంత్రానికి వస్తారు. ఇప్పుడే ఫోన్ చేస్తాను. మీరు వచ్చారని చెబుతాను. వెంటనే రమ్మంటాను.''

''వద్దు. వద్దు. ఫోన్ చేయకుండా, చెప్పా చేయకుండా ఉన్న ఫళంగా వచ్చాము. మాదే తప్పు. మేము వెళతాము, మళ్లీ వస్తాము.''



''అయ్యో! బయట బాగా ఎండగా ఉంది. అసలే ఎండలో వచ్చారు. కాసేపు సేదతీరండి. ఎంత కారులో వెళ్లినా మధ్యాహ్నం పూట వెళితే ఇబ్బందిపడతారు.''

''అమ్మా! నీవేమి చేస్తున్నావమ్మా?'' అడిగింది ఆదిలక్ష్మి.

''నేను ఇంగ్లిష్‌లో ఎం.ఎ., ఎం.ఫిల్ చేశాను. ప్రస్తుతం ప్రైవేటు కాలేజీలో లెక్చరర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. సరదాగా సంగీతం నేర్చుకున్నాను. ఈ రోజు సెలవు కావడంతో సాధన చేస్తున్నాను.''

ఆదిలక్ష్మికి ఏదో సందేహం రావడంతో ''నీకు అక్కా చెల్లెళ్లు ఎవరైనా ఉన్నారా?'' అని అడిగింది.

''లేరు. నేను మా అమ్మా, నాన్నలకు ఒక్కత్తినే.''

దంపతులిద్దరూ కొంత అయోమయంతో, కొంత సందేహంతో కాసేపు మౌనంగా, ఆలోచనలో పడిపోయారు.

పుణ్యమూర్తి, ఆలోచనల నుండి తేరుకొని, మేము మల్కాజ్‌గిరిలో ఉంటాము. నా పేరు పుణ్యమూర్తి. నేను రైల్వేలో పనిచేసి రిటైర్ అయ్యాను. నా భార్య ఆదిలక్ష్మి. ఈవిడ టీచర్‌గా పనిచేసి రిటైర్ అయింది.''

కాసేపు అందరూ మౌనంగా ఉన్నారు.

''అంకుల్! ఎలాగూ ఇంత దూరం వచ్చారు. ఒక్క పావుగంట ఉండండి. మీకు భోజనం వడ్డిస్తాను'' అంటూ శారద లేచింది.

గతికితే అతకదేమో అన్న భావన మనసులో రావడంతో ''వద్దమ్మా! నీకెందుకమ్మా శ్రమ'' అన్నాడు.

''లేదు అంకుల్. ఇంత ఎండలో వచ్చారు. కాస్త చల్లబడినాక వెళ్లండి. మీరు తినకుండా వెళ్లారని తెలిస్తే అమ్మా నాన్నలు బాధపడతారు'' అంటూ మరొక మాటకు అవకాశమీయక, ఒక బౌండెడ్ ఆల్బమ్ వారి చేతిలో పెట్టి, వంటింటికి వెళ్లింది శారద.

''అదేమిటండి. అమ్మాయి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్, సినిమా స్టార్‌లా ఉంటుంది. అమెరికాలో ఉద్యోగం చేస్తుంది'' అని కదా రామకృష్ణ అన్నయ్య చెప్పాడు. మరేమిటి ఇక్కడ మరొకలాగా ఉంది'' అన్నది చిన్నగా ఆదిలక్ష్మి.

''నేనూ అదే కన్ఫ్యూజన్‌లో ఉన్నాను. రామకృష్ణ పొరపాటుగా చెప్పాడా? లేదా మనము పొరపాటుగా విన్నామా? సరే ఎలాగూ వచ్చాం కదా, కాసేపు ఉండి పోదాము'' అన్నాడు చిన్నగా పుణ్యమూర్తి.

నిజానికి శారద మాటలో వ్యాపించిన విద్యా సంస్కృతి సుగంధం, నడివడిలో కనిపిస్తున్న సౌజన్యం, అణువణువున ఉట్టిపడుతున్న సంస్కారం వారిని అక్కడి నుండి వెళ్లనీయకుండా చేసింది.

దంపతులిద్దరూ శారద చేతిలో పెట్టిన ఆల్బమ్‌ను తిరగేయసాగారు. అందులో భాగవతంలోని ప్రతి ఘట్టానికీ, అద్భుతమైన పెన్సిల్ డ్రాయింగ్ వేయబడి ఉంది. ప్రతి ఘట్టానికీ తగినట్లుగా, బొమ్మ కింద పోతనగారి పద్యం బాపూ దస్తూరిలో అందంగా రాయబడి ఉంది. ఒక్కొక్క పుటను చూస్తూ, దంపతులిద్దరూ ఆనందించసాగారు.

శారద ఏదో వస్తువు కొరకు లివింగ్ రూమ్‌లోకి వచ్చి, ''అవి నేను వేసిన డ్రాయింగ్స్. మా తాతయ్యగారు నాకు చిన్నప్పుడు పోతనగారి భాగవతంలోని పద్యాలు నేర్పించారు. ఆ పద్యాలలోని మాధుర్యం నాకు ఎంతో ప్రేరణను ఇచ్చింది. దానితో వచ్చీ రాని డ్రాయింగ్స్ వేశాను. మా నాన్న వాటిని బౌండ్ వేయించాడు. మీకు టైం పాస్ కావాలని చూపించాను తప్ప, నా ప్రతిభను ప్రదర్శించటానికి కాదు. తప్పులుంటే క్షమించండి'' అంటూ లోపలికి వెళ్లింది.

సాక్షాత్తూ సంగీత, సాహిత్య సరస్వతి కలబోతగా ఉన్న ఆ అమ్మాయి మాటలు వింటూ బుక్ మొత్తం చూసి, బుక్‌ను టేబుల్‌పై పెట్టేలోగా ''అంకుల్! రండి. వంట సిద్ధమయింది. కాళ్లు కడుక్కోండి'' అంటూ పిలుపు రావడంతో, డైనింగ్ టేబుల్‌వైపు నడిచారు. శారద వారికి కొసరి కొసరి వడ్డించింది. భోజనం తరువాత వక్కపలుకులు ఇచ్చింది.

సాక్షాత్తూ సంగీత, సాహిత్య సరస్వతి కలబోతగా ఉన్న ఆ అమ్మాయి మాటలు వింటూ బుక్ మొత్తము చూసి, బుక్‌ను టేబుల్‌పై పెట్టేలోగా "అంకుల్! రండి. వంట సిద్ధమయింది. కాళ్లు కడుక్కోండి" అంటూ పిలుపు రావడంతో, డైనింగ్ టేబుల్‌వైపు నడిచారు. శారద వారికి కొసరి కొసరి వడ్డించింది. భోజనం తరువాత వక్కపలుకులు ఇచ్చింది.

దంపతులిద్దరూ ''ఇంక వెళతామమ్మా. అమ్మా నాన్నలకు నమస్కారాలు తెలుపు. వాళ్లు వచ్చేవరకు ఉండేవారమే కానీ నాలుగు గంటలకు డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్ ఉంది. చక్కని ఆతిథ్యాన్ని ఇచ్చావు. భగవంతుడు నిన్ను చల్లగా చూస్తాడు. ఎలాగూ ఎల్లుండి ఏజీ ఆఫీస్‌లో పని ఉంది. అక్కడికి వెళ్లినప్పుడు మీ నాన్నను సెక్షన్‌కు వెళ్లి కలుస్తాను'' అన్నాడు పుణ్యమూర్తి.

''నాన్న ఏజీ ఆఫీస్‌లో ఉండడు కదండి. ఎల్లుండి అక్కడికేమైనా వస్తానన్నాడా? మరి నాతో ఎల్లుండి కాలేజ్‌లో సెమినార్ ఉంది అని చెప్పాడే?''

అంతవరకు మనసులో తొలుస్తున్న సందేహానికి ఒక రూపు రావడంతో,

''మీ నాన్న ఏజీ ఆఫీస్‌లో సెక్షన్ ఆఫీసర్ కదమ్మ'' అన్నాడు పుణ్యమూర్తి.

''అయ్యో! కాదండి. నాన్నగారు కాలేజీలో

"జరిగిందేదో జరిగిపోయింది. మీలాంటి మంచి కుటుంబంతో పరిచయం ఏర్పడింది. ఈ మంచి సందర్భాన్ని గుర్తుంచుకునే విధంగా, నీవు పర్మిషన్ ఇస్తే, ఒక సెల్ఫీ తీసుకుంటాము" అన్నది ఆదిలక్ష్మి.

లెక్చరర్.''

''మీ నాన్న ఎం.కృష్ణమూర్తి అంటే మహంకాళి కృష్ణమూర్తిగారు కాదా? సందేహంగా, ఏదో తప్పు చేసినవాడిలాగా అన్నాడు పుణ్యమూర్తి. ''అయ్యో కాదండి. మా నాన్న పేరు మహారాజశ్రీ కృష్ణమూర్తి. మీరు అంటున్న మహంకాళి కృష్ణమూర్తిగారు రోడ్డుకు కుడివైపున ఉన్న, ఇదే అపార్ట్‌మెంట్‌లో 302 ఫ్లాట్‌లో ఉంటారు. మేము ఎడమవైపున ఉన్న ఇదే పేరున అపార్ట్‌మెంట్‌లో 302 ఫ్లాట్‌లో ఉంటాము. మీరు కుడివైపు వెళ్లే బదులు ఎడమవైపు వచ్చారు'' అన్నది శారద నవ్వుతూ.

''తప్పయి పోయిందమ్మా. వారింటికి పోవలసినది మీ ఇంటికి వచ్చాము. కుడి ఎడమలలో పొరపాటు జరిగిపోయింది. నిన్ను చాలా ఇబ్బంది పెట్టాము. మీ పేరెంట్స్‌కు నమస్కారాలు చెప్పు. వస్తాము.''

''జరిగిందేదో జరిగిపోయింది. మీలాంటి మంచి కుటుంబంతో పరిచయం ఏర్పడింది. ఈ మంచి సందర్భాన్ని గుర్తుంచుకునే విధంగా, నీవు పర్మిషన్ ఇస్తే, ఒక సెల్ఫీ తీసుకుంటాము'' అన్నది ఆదిలక్ష్మి.

''మీరు రావడం నాకెంతో ఆనందంగా ఉన్నది. అమ్మా నాన్నలు గుడిలో పూజ చేయించడానికి వెళ్లిన రోజు, పార్వతీ పరమేశ్వరులు లాంటి మీరు వచ్చి మా ఇంట్లో విస్తరి వేశారు. ఈ విషయం తెలిస్తే మా పేరెంట్స్ చాలా సంతోషిస్తారు, మీరు కోరినట్లు సెల్ఫీ తీసుకుందాము'' అన్నది ఆదిలక్ష్మి.

సెల్ఫీలు అయిన తరువాత పుణ్యమూర్తి తన ఫోన్ నంబర్ ఇచ్చి, శారద తల్లిదండ్రుల ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని, ''ఇంక వస్తామమ్మా! సాయంత్రం మీ నాన్నగారితో మాట్లాడతాము'' అంటూ వెళ్లిపోయారు.

●●●

ఫోన్ మోగింది. పుణ్యమూర్తి ఫోన్ ఎత్తాడు. అవతలివైపు చిరకాల మిత్రుడు, పుణ్యమూర్తి కుటుంబ బంధువు అయిన రామకృష్ణ.

''ఏరా మూర్తి! నేను చెప్పిన పెళ్లి సంబంధం ఏమి చేశావు? చూసి వచ్చావా? పిల్ల ఎలా ఉంది? నచ్చిందా?''

''వెళ్లాము. చూశాము. పిల్ల నచ్చింది. అయితే నీవు చెప్పిన సంబంధం మాత్రం కాదు.''

''అరే! అదేమిటి? నేను చెప్పిన అమ్మాయికి ఏమి తక్కువయింది? అమ్మాయి సినిమా స్టార్‌లా ఉంటుంది. అమెరికాలో ఉద్యోగం, డాలర్లు సంపాదిస్తుంది. అమ్మాయి పేర పది ఎకరాల మామిడి తోట ఉంది.

ఈ సంబంధం చేసుకుంటే అల్లుడిని స్వంత ఖర్చులతో అమెరికాకు పంపించడానికి అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఈ సంబంధం చేసుకుంటే మీరూ, మీ అబ్బాయి చాలా ఉన్నతంగా ఉంటారని చెప్పానే'' కాస్త నిరాశగా, చిరు కోపంగా అన్నాడు రామకృష్ణ.

''సారీ! రామకృష్ణ నీవు చెప్పింది నిజమే. కానీ మొన్న ఒక చిత్రం జరిగినది. నీవు చెప్పిన సంబంధము ఖాయము చేసుకుందామని వెళ్లాము. అయితే అక్కడ చిన్న పొరపాటు జరిగింది. బృందావన్ కాలనీలో కుడివైపున ఉన్న సాయి నిలయముకు బదులుగా ఎడమవైపున ఉన్న సాయి నిలయానికి వెళ్లాము. నీవు చెప్పిన ఎం.కృష్ణమూర్తి ఫ్లాట్ నంబర్ 302 కనబడటంతో ఆ ఇంట్లోకి వెళ్లాము.

అక్కడ చదువు, సంస్కారం, మంచితనం కలబోసిన ఒక కుందనపు బొమ్మను చూశాము. మాకు బాగా నచ్చింది. ఇంటికి వచ్చిన తరువాత మా అబ్బాయికి కూడా జరిగిందంతా వివరించాము. అతడు కూడా మీ ఇష్టమే నా ఇష్టం అన్నాడు. ముందు నీవు చెప్పిన సంబంధము గూర్చి ఆశపడిన మాట వాస్తవమే. అయితే ఆ అమ్మాయిని చూసిన తరువాత, సినిమా స్టార్‌లా ఉన్నా, అమెరికాలో సెటిలై కోట్లు కట్నంగా గుమ్మరించే సాఫ్ట్‌వేర్ సంబంధం కన్నా, సంస్కారం, మంచితనం మూర్తీభవించిన ఆ అమ్మాయి మా కోడలైతే, మా అబ్బాయి సుఖంగా ఉంటాడు. మా వంశం కూడా వృద్ధి చెందుతుంది అనిపించింది. అదృష్టవశాత్తూ మా కోరికను అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు కూడా అంగీకరించారు. మంచి ముహూర్తం చూసుకొని నిశ్చితార్థం చేసుకోబోతున్నాము. మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. నీ మాట కాదన్నందుకు మాత్రం మమ్మల్ని క్షమించు'' అన్నాడు పుణ్యమూర్తి.

''అయ్యో! ఎంత మాట. మీ సంతోషం కన్నా, నా మాట ముఖ్యం కాదు. పోనీలే. కుడి ఎడమలు గుర్తించలేని చిన్న పొరపాటు మీకు సత్ఫలితాన్ని ఇచ్చింది. కుడి ఎడమయితే పొరపాటు లేదోయి అని కవిగారు కూడా అన్నారు కదా. బెస్ట్ ఆఫ్ లక్. ఉంటా.''

●

● విడ్డూరం

వెల్‌కమ్ టు నరకం!

ఇక్కడ మీరు చూస్తున్న చిత్రాలు 19వ శతాబ్దానికి చెందిన ఒక ఫ్రెంచ్‌చిత్రకారుల బృందం గీసినవి. 'సాటనిక్ అండర్‌వరల్డ్' మీద ఊహాత్మకంగా చిత్రించబడిన ఈ త్రీడి ప్రింట్స్ న్యూయార్క్‌లో తాజాగా వేలానికి వచ్చాయి. కొన్ని అస్థిపంజరాలు తమాషాగా ఉంటాయి. కొన్ని సీరియస్‌గా ఆలోచిస్తుంటాయి. కొన్ని ఎత్తులు జిత్తులు వేస్తుంటాయి. ఏవి ఎలా కనిపించినప్పటికీ.... వీటిని 'అస్థిపంజరాల చిత్రాలు' అంటే మాత్రమే సరిపోదు. స్థూలంగా చెప్పాలంటే ఆనాటి ఫ్రాన్స్‌లోని సామాజిక, రాజకీయ, సైద్ధాంతిక పరిస్థితులను వ్యాఖ్యానిస్తున్నట్లుగా ఉంటాయి. బోట్ రేస్ నుంచి పెళ్లిసందడి వరకు.... ఎన్నెన్ని చిత్రవిచిత్రాలో!









డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

• నాకు పెళ్లై సంవత్సరం అయింది. నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. పిల్లలు ఇప్పుడే వద్దనుకుంటున్నాం. భవిష్యత్ గర్భం కోసం అండాలను దాచి పెట్టే టెక్నాలజీ వచ్చిందని విన్నాను. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ముప్పై సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత పిల్లలను కంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏమైనా ఉంటాయా?

- కె.సుమన, హైదరాబాద్

మీ వయసు 24 సం. పిల్లలు ఎన్ని సంవత్సరాల తర్వాత కావాలనుకుంటున్నారు. మూడు, నాలుగు, అయిదు సంవత్సరాలా? సాధారణంగా ఆడవారిలో ఉన్న రెండు అండాశయాలలో తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడు ఫాలికల్స్ 7 మిలియన్లుగా మొదలయ్యి, వాటిలో కొన్ని నశించిపోగా, రజస్వల అయ్యే సమయానికి 4 లక్షలు మిగులుతాయి. వీటిలో కేవలం 400-700 ఫాలికల్స్ మాత్రమే, అండాలను నెలకు ఒకటి లేదా రెండు పీరియడ్స్ ఆగిపోయేవరకు విడుదల చేస్తాయి. మిగతావన్నీ నశించిపోతాయి. ఉన్న 400-700 ఫాలికల్స్‌లో కూడా, వయస్సు 30 దాటేకొద్దీ, మెల్ల మెల్లగా అండాల సంఖ్య తగ్గడం మొదలవుతుంది. 35 సం. దాటేకొద్దీ విడుదలయ్యే అండాల సంఖ్య, నాణ్యత, చాలావరకు తగ్గిపోతాయి. 35 సం.లు దాటేవరకు పిల్లలు వద్దనుకున్నవారికి, క్యాన్సర్‌కి రేడియో, కీమో థెరపీ తీసుకునేవారిలో అండాలు నశించే అవకాశాలు ఉన్నవారు, మరేదన్నా కారణం వల్ల అండాశయాలు తీసేవారిలో వారికి తర్వాత పిల్లలు కావాలనుకున్నప్పుడు, అందుబాటులో ఉండటానికి, అండాలను దాచిపెట్టే పద్ధతినే Oocyte cryo preservation అంటారు. ఈ టెక్నాలజీ మనదేశంలో, మన రాష్ట్రంలో, హైదరాబాద్‌లో కూడా కొన్ని ఐవీఎఫ్ సెంటర్లలో అందుబాటులో ఉంది. ఖర్చు సెంటర్‌ని బట్టి, ఎన్ని అండాలను, ఎన్ని సంవత్సరాల పాటు దాచిపెట్టాలి వంటి అనేక అంశాలను బట్టి లక్ష నుంచి రెండు లక్షల వరకు ఉంటుంది. సాధారణంగా మీ ఆరోగ్య పరిస్థితి, అండాశయాల పనితీరు, ఫాలికల్స్ సంఖ్యను బట్టి, ఎన్ని సంవత్సరాల తర్వాత అయితే ఈ పద్ధతిని పాటిస్తే బాగుంటుంది అనేది ఒక అవగాహనకు రావచ్చు. అండాశయాల హార్మోన్స్, పనితీరు, అన్నీ బాగుంటే... 30 సంవత్సరాల వయసుకు ఈ పద్ధతి అవసరం లేదు. చాలావరకు 35 సం.లు దాటిన తర్వాత పిల్లలు కావాలనుకునే వారికే ఎక్కువ మటుకు ఈ పద్ధతి అవసరం పడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా అండాలను ఏ వయసులో దాచిపెడతామో, మళ్లీ వాడేటప్పుడు, వాటి వయస్సు దాచిపెట్టినప్పుడు ఉండే వయసే ఉంటుంది (మనిషి వయస్సు పెరిగినా కాని). ఈ టెక్నాలజీ వల్ల దుష్ఫలితాలు ఎక్కువగా ఏమీ లేవు.

పెళ్లయిన వాళ్లు... అండాలను దాచిపెట్టే దాని కంటే, అండాలను, భర్త వీర్యకణాలలో ఫలదీకరణ జరిపిన తర్వాత తయారయ్యే పిండాలను దాచిపెట్టుకోవడం మంచిది (embryo cryo preservation).



• 'మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్' అనేది ఎందుకు వస్తుంది? మన శరీరతీరువల్ల వస్తుందా? తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే వస్తుందా? ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా ఉండాలంటే రోజువారి జీవితంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? బిగుతైన దుస్తులు ధరించడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందా? మూత్రం రంగును బట్టి ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను గుర్తించవచ్చా? తెలియజేయగలరు.

- బి.శ్రీలత, శ్రీకాకుళం

మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్ అంటే యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్‌ఫెక్షన్. ఆడవారిలో మూత్రం బయటకు వచ్చే రంధ్రం (యురెత్రా). కిందకే, యోని రంధ్రం, దాని కిందనే, మలద్వారం ఉంటాయి. చాలావరకు మలద్వారం నుండి బ్యాక్టీరియా, క్రిములు, పైకి పాకే అవకాశాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి యోనిలోకి కాని, మూత్ర ద్వారంలోకి పాకి, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను కలిగించే ప్రయత్నాలు చేస్తాయి. వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించకపోవడం, రక్తహీనత, వ్యాధి నిరోధక శక్తి తక్కువ ఉండటం... వంటి కొన్ని సందర్భాలలో ఈ క్రిములు పెరిగి ఇన్‌ఫెక్షన్ రావటానికి కారణం అవుతాయి. సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారిలో, అంటే రోగ నిరోధక శక్తి బాగా ఉన్నవారిలో, ఈ క్రిములు పెరగకుండా రోగ నిరోధక శక్తి ఆపుతుంది. నీళ్లు బాగా తాగుతూ ఉంటే మూత్రంలో క్రిములు కొట్టుకుపోతాయి. లేకపోతే ఈ క్రిములు మెల్లగా పెరుగుతూ మూత్రం సంచి (యూరినరీ బ్లాడర్) నుంచి పైకి అంటే మూత్రం పైపులకు (యూరేటర్స్) తద్వారా కిడ్నీలకు పాకి, ఇన్‌ఫెక్షన్ బాగా వృద్ధి చెంది కిడ్నీలను దెబ్బతీసే స్థాయికి, తద్వారా ప్రాణహాని వరకు చేరే అవకాశాలు ఉంటాయి. మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నప్పుడు, మూత్రంలో మంట, మూత్రం ఎక్కువసార్లు వెళ్లాలనిపించడం, మూత్రం బాగా పసుపుపచ్చగా రావడం, పొత్తికడుపులో నొప్పి, నడుం నొప్పి, జ్వరం వంటి అనేక లక్షణాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్ తీవ్రతను బట్టి ఉంటాయి. బిగుతుగా వుండే జీన్స్ ఎక్కువసేపు రోజు, గంటల తరబడి వేసుకోవడం వల్ల కూడా, గాలి చొరబడక, ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగించే క్రిములు పైకి పాకి ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు. మంచినీళ్లు రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్లు తీసుకోవాలి. మల విసర్జన తర్వాత ముందు నుంచి వెనక్కి కడుక్కోవాలి. దాని ద్వారా మలద్వారంలోని క్రిములు ముందుకి పాకకుండా ఉంటాయి. మూత్రం వచ్చినప్పుడు వెళ్లిపోవాలి కాని, ఎక్కువసేపు మూత్రాన్ని ఆపి పెట్టడం వల్ల కూడా కొంతమందిలో యూరినరీ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. •

ఆకుపచ్చ సూర్యోదయం

మన్యవీరుడు అల్లూరి గాథ

4

రాత్రి... పదిగంటలు దాటి ఉండాలి. ఊరంతా సద్దుమణిగి పోయింది.

నిద్రకు దూరమయ్యాడు రామరాజు. గూట్లో ఆముదం దీపం మసక వెలుతురు ఇస్తోంది.

ఆ గదిలోనే మరో చాప మీద పడుకున్న తమ్ముడు నెమ్మదిగా గురక తీస్తున్నాడు.

'అన్నయ్యా! ఇన్నాల్లూ ఎక్కలికెల్లావ్! అమ్మ లోజూ ఏడ్చేది, నీ కోసం!' అంటూ సాయంత్రం తమ్ముడు వేసిన ప్రశ్న రామరాజును బాధించలేదు. తమ్ముడికి ఇప్పటికీ కొన్ని అక్షరాలు పలకడం లేదు. తల్లి పడిన వేదన కూడా ఆ ప్రశ్నలో వ్యక్తమైనా పెద్దగా చలించలేదు. సీత 'ఊరుకో సత్తిబాబు' అంటూ సర్దుబాటు చేసింది, ఆ క్షణంలో.

కానీ పుణ్యక్షేత్రాలకి వెళ్లానని చెప్పి ఉంటే బాగుండేదేమో అనిపించింది రామరాజుకి.

అంతలోనే తండ్రి మ్యాజిక్ లాంతర్ ప్రస్తావన కూడా తెచ్చాడు సత్యనారాయణరాజు. తునిలో పేకేటి సుబ్బరాజు ఇంట్లో రామరాజే వదిలేశాడు. సత్యనారాయణరాజునే తీసుకు పొమ్మన్నాడట సుబ్బరాజు.

అప్పుడే దూరంగా ఏదో పక్షి అరుపు. నెమ్మదిగా దూరమైందది.

తాను తిరిగిన ప్రదేశాలన్నీ దైవాన్ని పూజించడాన్నీ, దేశాన్ని పూజించడాన్నీ వేరుగా చూడని వాతావరణంతో నిండి ఉన్నవే. ఉత్తర భారతదేశం వెళ్లాడు రామరాజు. ఉత్తర భారతం ఉష్ణ రక్త కాసారంలా ఉంది.

ఆ యాత్ర కళ్ల ముందు కదులుతోంది –ఆ మ్యాజిక్ లాంతరు బొమ్మల్లా...........

''చిట్టిబాబు! ఈ బొమ్మేంటి? అదేవూరు? '' సంభ్రమాశ్చర్యాలు ప్రకటిస్తూ అడిగాడు పేకేటి సుబ్బరాజు, ఆ రోజు తునిలో.

''ముందు బొమ్మ చూడు! గుర్తొచ్చినప్పుడు చెబుతాను....!'' అన్నాడు రామరాజు.

మ్యాజిక్ లాంతర్ గొట్టం నుంచి వస్తున్న ఆ కాంతి గోడ మీద బొమ్మ రూపం దాల్చింది. ఏదో నది... ఆముదం దీపం కాంతితో రూపు కట్టిన ఆ బొమ్మలోనే నీళ్లు అంత స్వచ్ఛంగా కనిపిస్తున్నాయంటే, నిజంగానే ఆ నదీతీరానికి వెళితే ఇంకెంత అద్భుతంగా ఉంటుందోననిపించింది రామరాజుకి.



కొన్ని గుర్తు లేకపోయినా బొమ్మలకి తండ్రి ఎలా వ్యాఖ్యానం చెప్పేవాడో అలాగే చెబుతాడు, రామరాజు.

ఆ ఊళ్లో ముప్పయ్ మంది వరకు ఉండేవాళ్లు అదే వయసు విద్యార్థులు. కోటనందూరులో సంస్కృతం చదువు నుంచి, ఊళ్లో ఇంగ్లిషు బడులకు వెళ్లే వాళ్లు కూడా ఉన్నారు. అంతా క్షత్రియుల పిల్లలు. తుని సంస్థానంలో పనిచేసే నీలాద్రిరాజుగారింట్లో ఉండేది రామరాజు కుటుంబం. ఆయన కవి. జ్యోతిష్యం కూడా చెప్పేవారు. సూర్యనారాయణమ్మకు దూరపు బంధువు. అంతకంటే ఆమె పుట్టింటివారికీ, ఆయన కుటుంబానికీ స్నేహమే ఎక్కువ. ఎక్కడో సంగీతం, ఇంకొకరి దగ్గర సంస్కృతం, నీలాద్రిరాజుగారి దగ్గర తెలుగు, భాష, ఛందస్సు, జ్యోతిష్యం ఇన్ని నేర్చుకుంటున్నాడు రామరాజు.

తునిలో దివాణం పాత మేడ. గోడ కాస్త తెల్లగా ఉన్నది అక్కడే. సగం విరిగిన తలుపులన్నీ మూసేసి, తలుపులు లేనిచోట తుండుగుడ్డలు కట్టి అక్కడ ఏర్పాటు చేశాడు మ్యాజిక్ లాంతరు బొమ్మల ప్రదర్శన శ్రీరామరాజు. అప్పుడప్పుడు మిత్రులంతా ఇలా ఒక ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. ఎప్పుడూ అవే అవే బొమ్మలు. అయినా ఏదో ఆకర్షణ.

ఆ పాత మేడ వాళ్లందరి స్థావరం. పాత రాచరికానికి ప్రతీకగా ఉంటుంది. అడుగున్నర ఎత్తుండే దాని గుమ్మం దాటితే పెద్ద హాలు. ఆ హాలులోనే వీళ్లంతా ఉండేవాళ్లు. గోడల నిండా హంటింగ్ ట్రోఫీస్. పేరిచర్ల సూర్యనారాయణరాజు ముందు వరసలో కూర్చుని కన్నార్పకుండా చూస్తున్నాడు మ్యాజిక్ లాంతరు బొమ్మలని. నరుకులరాజు అంటారంతా. అతడి పక్కనే ఉన్నాడు సదాశివబ్రహ్మం. వీళ్లిద్దరి వెనకాలే ఆరుగురు కుర్రాళ్లు కూర్చున్నారు. పూసపాటి వెంకట వరాహ నరసింహరాజు కూడా ఉన్నాడు. నర్సుబాబు అంటారు. అతడికి కుడిపక్కన కూర్చున్నాడు బుద్ధు. అసలు పేరు పూసపాటిరేగ చిట్టిరాజు వర్మ. ఆ పాత కట్టడంలోనే వాళ్లు కొత్త కొత్త కలలు కంటూ ఉండేవారు. కానీ, రామరాజుకు ఏదో చెప్పలేని వెలితి. ఎప్పుడూ అశాంతి. ఒక్కొక్క రోజు అర్ధరాత్రి లేచి ఆ ప్రాంగణంలో చెట్ల కింద తిరుగుతూ కనిపించేవాడు. ఎవరికీ చెప్పకుండా వేకువనే స్నానం చేసి, ఊరి చివర ఉన్న సీతమ్మకొండ మీద ఆలయానికి వెళ్లేవాడు.

సూర్యనారాయణమ్మ తలబాదుకునేది– ఇలా అయితే ఉద్యోగం ఎక్కడొస్తుంది? అంటూ.

ఓ రోజు తల్లి గట్టిగా నిలదీసింది. సరే, ఉద్యోగం సంపాదిస్తాను, డబ్బు కావాలన్నాడు రామరాజు.

కొంచెం డబ్బు చేతిలో పెట్టింది, ఆ తల్లి.

డైరీలో రాసుకున్నంత స్థిరంగా మనసులోనే నమోదవుతూ ఉంటాయి, కొన్ని తేదీలు. రామరాజు జీవితంలో ఏప్రిల్ నెల 26, 1916 అలాంటిదే. మిత్రులందరికీ వీడ్కోలు చెప్పాడు. నిజానికి తన ఉద్దేశం ఏమిటో తనకే తెలియదు. ఇక మిత్రులకేం చెబుతాడు? ఈ సువిశాల భారతావనిని చూడాలి. హిమాలయాలు చూడాలి. గంగను దర్శించాలి. కాశీయాత్ర చేయాలి. ఎలా వెళ్లాలి? ఏమో! కోటనందూరు నుంచి నర్సీపట్నం వెళ్లాడు. అక్కడ నుంచి చోడవరం, విజయనగరం మీదుగా ఇచ్ఛాపురం చేరాడు. అలా నడుస్తూనే ఉన్నాడు.

ఎన్ని భాషలు, ఎన్ని యాసలు ఈ దేశం నిండా! ఎంత కళ! ఎంత ఆధ్యాత్మిక సంపద!

వీటిని ఆవిష్కరిస్తున్నట్టే కొండలు, నదులు, గుళ్లు, గోపురాలూ...

ఒరిస్సా కూడా దాటి, ఉద్యోగాలు కోకొల్లలుగా దొరుకుతాయని అంతా భావించే కలకత్తా మహానగరంలో అడుగుపెట్టాడు. ఆ కొద్ది డబ్బు అయిపోయింది. ఊరంతా చూస్తుంటే రెండు రోజులు గడిచిపోయాయి. ఆకలితో పేగులు మెలి తిరుగుతున్నాయి. నీళ్లు తాగితే కడుపు నిండుతోంది గానీ, ఒంట్లోకి శక్తి చేరడం లేదు.



ఓపిక తెచ్చుకుని భాగీరథీ నది ఒడ్డునే నడుస్తుంటే దర్శనమిచ్చిన ప్రాంతం ....బేరక్‌పూర్.

ఆ ఒడ్డుకు కొన్ని గజాల దూరంలోనే కనిపించింది మహారాజుల ప్యాలెస్ వంటి భవనం. సువిశాలమైన ప్రాంగణంలో, మహావృక్షాల మధ్య కళకళలాడుతోంది.

కడుపు కాలుతున్నా భవనం కనువిందు చేస్తూనే ఉంది. మధ్యాహ్న భోజన వేళ అది. భవనం ఎదురుగానే ఉన్న రేవులో దిగి కాళ్లూ చేతులూ కడుక్కుని కడుపు పట్టినన్ని నీళ్లు తాగుదామని వంగుతుంటే ఎవరో పిలిచినట్టయింది.

''దాదా! అపన్‌కి ఆచె! దాదా! అప్నె కె. ఇదికె ఆశున్నా!'' (అయ్యా తమరు ఎవరు? మీరు ఎవరు? ఇటు రండి!)

నెమ్మదిగా నిలబడి చూస్తే, ఆ పిలుపు ఆ భవనం ముందు నుంచే – వంగ భాషలో.

అర్థం కాక, అటూఇటూ చూశాడు రామరాజు. ఈసారి ఇంగ్లీష్‌లో పిలుపు.

ఇది అర్థమయింది. ముందుకు చూశాడు. ఆ భవనంలో నుంచి ఒక మనిషి అదరాబాదరా తనవైపు వస్తూ కనిపించాడు.

'నొమష్కార్' అంటూ రేవులో నిలబడి మళ్లీ వంగభాషలోనే చెప్పాడు, ''దాదా అపన్ ఖానా న ఖాదేతో ఒఖనా బాడినే ఖానా ఖాబో''

ఇతడికి బెంగాలీ అర్థం కాలేదని అర్థమయింది అతడికి.

అప్పుడు సాధారణమైన ఇంగ్లిష్‌లో చెప్పాడతడు.

''మీరు ఈ పూట ఇంకా భోజనం చేయకపోతే, ఆ ఇంట్లో భోజన వసతి ఉంది.''

మౌనం దాల్చాడు రామరాజు. మొహమాటపడుతున్న సంగతి ఆ ఆగంతకుడు పసిగట్టాడు.

''సంకోచాలు అవసరం లేదు. నిత్యం మా యజమాని ఈ వేళ ఎవరు వచ్చినా భోజనం ఏర్పాటు చేయిస్తారు. ఇది ఆ ఇంటి సంప్రదాయం. వినే ఉంటారు, అది సురేంద్రబాబు గారి ఇల్లు. జాతీయ కాంగ్రెస్ నాయకులు.'' అన్నాడు.

సంశయిస్తూనే అతడి వెంట నడిచాడు రామరాజు. కాదు, ఆకలే నడిపించింది.

చాలా ఆధునికంగా ఉన్నా, ఆశ్రమంలాగే ఉంది భవంతి. ఆ నిశ్శబ్దంలో అంత మార్మికత.

పెద్ద హాలులో కూర్చుని ఉన్నాడా వృద్ధుడు. డబ్బయ్ ఏళ్లుంటాయి. బట్టతల, తెల్లటి గడ్డం. గుండ్రటి కళ్లద్దాలు. చదువుతున్న అమృతబజార్ పత్రికలో నుంచి ముఖం పక్కకు పెట్టి వంగభాషలోనే అన్నారు.

''ఎక్కడ నుంచి వస్తున్నారు?''

''మద్రాస్ ప్రెసిడెన్సీలో గోదావరి తీరం నుంచి వస్తున్నాను.'' ఇంగ్లిష్‌లో చెప్పాడు రామరాజు.

నీరసంగా వచ్చింది మాట. పరిస్థితి అర్థమైంది, ఆ పెద్దాయనకి.

''దక్షిణ భారతదేశం వారా?! సంతోషం. రండి ముందు భోజనం చేద్దాం!'' ఇంగ్లిష్‌లో మాట్లాడుతూ ఆలస్యం చేయకుండా సాదరంగా లోపలికి తీసుకువెళ్లాడాయన. ఆయన ఇంగ్లిష్ మాట్లాడుతుంటే అచ్చు ఆంగ్లేయుడి ఉచ్చారణలాగే ఉంది.

''కలకత్తా భోజనం కొంచెం కొత్తగా ఉంటుంది మీకు.'' అన్నాడాయన చిన్నగా నవ్వుతూ.

అంతలోనే ఆయన భార్య కాబోలు వచ్చి, ''కూర్చోండి బాబూ!'' అంది.

ఎంత మర్యాద! ఎంత సంస్కారం.

వాళ్లు ఖరీదైన దుస్తులలో ఉన్నారు. రామరాజు సాధారణ లాల్చీ పైజమాలో ఉన్నాడు.

భోజనం అయిన తరువాత సురేంద్రబాబు ఏవేవో ప్రశ్నలు అడిగారు. అన్నిటికీ సమాధానం చెప్పాడు రామరాజు.

కొద్దిసేపటి తరువాత ఆ పెద్దావిడే

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

తీసుకువెళ్లి మేడ మీద ఉన్న చిన్న గది చూపించి విశ్రాంతి తీసుకోమని ఇంగ్లిష్‌లో చెప్పింది.

అక్కడ నేల మీదే వేసి ఉన్న పరుపు మీద పడుకుని, ఇదంతా ఏమిటో, ఆయన ఎవరో, తాను ఎవరో అంతా మాయగా ఉంది అని అనుకుంటూ ఉండగానే తనకు తెలియకుండా గాఢ నిద్రలోకి జారుకున్నాడు.

సాయంత్రం నాలుగు దాటి ఉంటుంది. అప్పుడు మెలకువ వచ్చింది రామరాజుకి.

పరుపు పక్కనే ఉంచిన రాగి చెంబులో నీళ్లు తాగాడు. ఒళ్లంతా తేలిగ్గా ఉంది. మనసంతా ఆహ్లాదంగా ఉంది.

ఆ గదిలోనే ఉన్నాయి– పాత అమృతబజార్ ఇంగ్లిష్ దినపత్రిక ప్రతులు. ఆ నెలవే కాబోలు. ఒద్దికగా సర్ది ఉంచారు. బయట ఏ సవ్వడీ లేదు.

చేత్తో నాలుగు పత్రికలు అందుకుని పరుపు మీద కూర్చుని చదవడం ప్రారంభించాడు.

ఏ రోజుదో మరి, తేదీ చూడకుండానే తెరిచాడు రామరాజు. రెండో పేజీలో కింద కనిపించిన ఆ ఫోటో చూసి విస్తుపోయాడు. ఫొటో కింది వివరాలు చదివాక గొప్ప సంతోషం, అదే సమయంలో కొంత సిగ్గు.

ఆ వృద్ధుడు–సురేంద్రబాబు అంటే– సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీ.

ఒక్క క్షణం ఆగలేకపోయాడు. గబగబా కిందకి వచ్చాడు. ఆ పెద్దావిడ మొక్కలకి నీళ్లు పోస్తోంది.

కొంచెం దూరంలో వినయంగా నిలబడి అడిగాడు, ''ఆయన ఎక్కడ ఉన్నారు?''

''లోపలే ఉన్నారు. ఇందాక నువ్వు ఎక్కడ చూశావో అక్కడ!'' అన్నారామె నవ్వుతూ. 'నేను అక్కడికి వెళ్లవచ్చా అన్నట్టు' సైగ చేశాడు రామరాజు.

అభ్యంతరం ఎందుకు అన్నట్టు భుజాలు సుతారంగా కదిపిందామె.

లోపలకు వెళ్లి తప్పు చేసినట్టు ఆయనకు కొద్దిదూరంలో నిలబడ్డాడు రామరాజు. నోటి నుంచి మాట రావడం లేదు.

''యంగ్‌మ్యాన్! ఏమిటి? '' అన్నారు ఇంగ్లిష్‌లో.

నిమిషం తరువాత మౌనంగా వచ్చి పాదాభివందనం చేశాడు రామరాజు.

''అరే, ఎందుకు?'' అన్నారాయన, నవ్వుతూ. ఎంత అద్భుతమైన నవ్వు. అప్పుడా ముఖంలో కనిపించిన దివ్యత్వానికి విస్తుపోయాడు రామరాజు.

''అయ్యా! మీ ఎదుట నిలబడే అర్హత కూడా లేనివాణ్ణి. మీతో కూర్చుని ఏదేదో మాట్లాడాను. మన్నించాలి!'' అన్నాడు రామరాజు.

ఒక్కసారి గంభీరంగా మారిపోయారాయన.

ఆ మాట అని ఆయనకు మనస్తాపం కలిగించానని అర్థమైంది రామరాజుకి. కళ్లల్లో నీళ్లు తిరిగాయి.

''అర్హత, అనర్హత... అర్హులు, అనర్హులు... ఒక గొప్ప భూమి మీద పుట్టిన వారి నోట ఇలాంటి మాటలు శోభించవు. అయినా, నీ చేత ఇలా మాట్లాడిస్తున్నది ఈ కాలం. ఒక బానిసదేశంలో పుట్టిన యువకుడు ఇంతకుమించి మాట్లాడగలడా?'' ఇంగ్లిష్‌లో అన్నారాయన.

ఏమీ అర్థం కాక నిలబడి ఉండిపోయాడు రామరాజు.

''నేను ఎక్కువ, నీవు తక్కువ అనుకోవడమే సరికాదు బాబూ! నీ కంటే నేను గొప్పవాడిని అనుకుంటున్నావు నువ్వు. మనిద్దరి కంటే గొప్పవాళ్లమనుకుంటున్నారు తెల్లవాళ్లు.''

''కానీ.... నేను...మీరు....'' ఏదో చెప్పబోయాడు రామరాజు.

మధ్యలోనే ఆపేస్తూ అన్నారు బెనర్జీ, ''భగవంతుడు మనందరినీ సమదృష్టితోనే సృష్టించాడు. నేను భగవంతుడిని నమ్ముతాను. మనమంతా ఆయన సంతానమే.''

''మిమ్మల్ని కలుసుకోవడం నాకు భగవంతుడు ఇచ్చిన వరం.'' అన్నాడు రామరాజు, ఉబ్బితబ్బిబ్బవుతూ.

''అలా అనుకుంటావా? సరే, నీ ఇష్టం. కానీ ఆ వరాన్ని జాగ్రత్తగా, గౌరవంగా చూసుకోవాలి. సరేనా!'' అన్నారాయన.

''అంటే...!''

''నీవు ఈ ఇంట్లోనే ఉండు. ఎంతో దూరం నుంచి వచ్చావు. ఈ వృద్ధుడికి అతిథిగా ఉండు! కలకత్తా ఎంతో గొప్పది. అసలు మన దేశమే ఎంతో గొప్పది కదా! ఇంతకీ ఏం పని మీద వచ్చావబ్బాయి!'' అన్నారు.

మౌనంగా ఉండిపోయాడు రామరాజు.

''ఏం పని మీద వచ్చావు బాబూ!'' అన్నారు మళ్లీ బెనర్జీ.

''అయ్యా! నా ప్రయాణం ఎటో నాకే తెలియడం లేదు.'' అబద్ధం చెప్పలేకపోయాడు.

''ఇంట్లో చెప్పి రాలేదన్నమాట!'' కొంటెగా చూస్తూ అన్నారాయన.

''నిజమే!'' అంగీకరించాడు రామరాజు.

''పోనీ నాకు చెప్పు. ఓ మిత్రుడు అడిగాడనుకుని చెప్పు! ఎటూ ప్రయాణం? నీ మనసులో ఏముంది?'' అడిగారాయన.

''ఈ దేశమంతా తిరిగి చూడాలని ఉంది. ఆ హిమాలయాలు, ఆ నదులు, ఆ కొండలు చూసి రావాలని ఉంది. పుణ్యక్షేత్రాలు చూడాలని ఉంది. ఏదో చెయ్యాలి. హిమాలయాలలో తపస్సు చేయాలని ఉంది. నా దేశం గొప్పదనం ఏమిటో స్వయంగా తెలుసుకోవాలనుంది. కానీ మాది కలిగిన కుటుంబం కాదు. ఇంట్లో చదువు కోమంటున్నారు, ఉద్యోగం చేయమంటున్నారు... నాకు బ్రిటిష్ వాళ్ల మీద, వాళ్ల అహంకారం మీద పోరాడాలని కూడా ఉంది.'' చివరి మాటలు మాత్రం నీళ్లు నములుతూ చెప్పాడు రామరాజు.

ఒక్క నిమిషం తరువాత అన్నారాయన, ''నువ్వెందుకు ఇక్కడికి వచ్చావో చెప్పుకోవడానికి నీ దగ్గర నీకు తెలియకుండానే ఓ సమాధానం ఉంది. నేను చెప్పనా, అదేమిటో! తృష్ణ. ఒక తృష్ణ నడిపిస్తే నువ్వు ఇటొచ్చావు! దానిని నువ్వు వ్యక్తం చేయలేకపోయావు అంటే అది నీ తప్పు కాదు బాబూ! ఆ లోపం రాజకీయపరమైన ఆత్మన్యూనతతో బాధపడుతున్న మన దేశానిది, మన కాలానిదీను.'' అన్నారాయన.

కొద్దిగా అర్థమయింది రామరాజుకి.

దగ్గరగా పిలిచి తన పక్కనే కూర్చోబెట్టుకుంటూ మళ్లీ బెనర్జీయే అన్నారు, ప్రశంసాపూర్వకంగా చూస్తూ.

''గొప్ప గొప్ప మతాలకు జన్మనిచ్చిన ఈ మహోన్నత దేశాన్ని దర్శించాలనుకున్నావు. ఈ వయసులోనే హిమాలయాలలో తపస్సు చేయాలన్నంత ఆకాంక్షను పెంచుకున్నందుకు నిన్ను చూస్తే అబ్బురంగా ఉంది. ఇక బ్రిటిష్ వాళ్ల మీద పోరాటం చేయాలన్న కాంక్ష ఈ కాలంలో పుట్టిన వాళ్ల గుండెల్లో ఒక జ్వాలలా మండక పోతేనే తప్పు. మండితే కాదు సుమా!'' అన్నారాయన.



మద్దూరి అన్నపూర్ణయ్య
గాంధీజీకి పంపిన ఫొటో

ఒక కొత్త సూర్యోదయం ముందు నిలిచి ఉన్నట్టు అనిపిస్తోంది రామరాజుకి.

''మంచిది. నేను వ్యాహ్యాళికి వెళుతున్నాను.'' అంటూ లేచి నిలబడి, సోఫాకు ఆన్చి ఉన్న చేతి కర్రను తీసుకుని రెండడుగులు వేశారు. మళ్లీ ఠక్కున ఆగి వెనుతిరిగి అన్నారు–

''నాన్నగారు ఏం చేస్తూ ఉం.....''

''లేరు. కాలం చేశారు.''

''అలాగా పాపం. అమ్మ?''

''మా గ్రామంలోనే ఉంది.''

''వెంటనే ఓ ఉత్తరం రాయి. తల్లి మనసు కదా! బాధ పెట్టకూడదు.'' అనేసి నది దిశగా వెళ్లారాయన.

అదంతా కలలాగే ఉంది రామరాజుకి.

ఉదయం 'ది బంగాలీ' పత్రిక పని చూసేవారు. అది ఆయనదే. రోజూ ఎవరో ఒకరు వచ్చేవారు. ముప్పయ్ సంవత్సరాలు ఇంగ్లిష్ బోధించారట. అసలు ఐసీఎస్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులు అయినా కూడా మోసం చేసి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఆ డిగ్రీ రద్దు చేసిందట. ఇవన్నీ నెమ్మదిగా తెలిశాయి.

అయినా బ్రిటిష్ రాజనీతి మీద ఆయన అపార నమ్మకం ప్రకటించడం ఎందుకో మాత్రం రామరాజుకి అర్థమయ్యేది కాదు. ఎడ్మండ్‌బర్క్ అంటే ఇష్టం. ఆయన పుస్తకమేదో చదువుతూ ఉండేవారు బెనర్జీ.

ఆ ఇంట్లో గ్రంథాలయాన్ని చూస్తేనే నిబిడాశ్చర్యంగా ఉండేది రామరాజుకి.

రెండు నెలలు గడిచాయి. రకరకాల సందర్భాలలో రకరకాల మాటలు అంటూ ఉండేవారాయన. అందులో రామరాజు మనసుకి బాగా తాకిన మాట– రాజకీయాలను ఆధ్యాత్మికం చేయాలి. అలా ఉంచాలంటే రాజకీయాల నుంచి నైతికత వేరుకాకూడదు.

ఆ రోజున వచ్చిన ఆ పెద్దాయనకి కూడా తనను పరిచయం చేయడం రామరాజుకి గొప్ప అనుభవమే.

ఆయన మోతీలాల్ నెహ్రూ.

ఆయన లక్నోలో జరుగుతున్న కాంగ్రెస్ సభలకి తనను ఆహ్వానించడం విభ్రమంగా ఉంది.

తండ్రి మరణం తరువాత మరుగున పడిన కొన్ని భావాలు మళ్లీ పురి విప్పుకుంటున్నాయి రామరాజులో.

లక్నో సమావేశాలకు స్వయంగా తీసుకువెళ్లారు బెనర్జీ.

అక్కడి నుంచి వచ్చాకే ఎందుకు మనసు మారిపోయిందో రామరాజుకే తెలియదు.

హరిద్వార్ వెళ్లాలన్న కాంక్ష నిప్పులా కాల్చడం మొదలుపెట్టింది. కానీ అదేమిటో, బెనర్జీ సన్నిధి వదలకూడదన్న తపన ఒకపక్క. కానీ చివరికి హరిద్వార్ యాత్రకే మనసు మొగ్గింది.

ఆ రోజు తలొంచుకుని ఎదురుగా నిలబడ్డ రామరాజుని బెనర్జీ దంపతులు ఏమిటన్నట్టు చూశారు.

రెండు చేతులూ ఎత్తి, సజల నయనాలతో కోరాడు, ''నాకు సెలవిప్పించండి మహానుభావా! హరిద్వార్, హిమాలయాలూ చూడాలన్న కోరిక నన్ను దహించివేస్తోంది.''

రెండు నిమిషాల మౌనం.

తరువాత లోపలికి వెళ్లి వంద రూపాయలు తెచ్చి చేతిలో పెట్టారు బెనర్జీ.

''వెళ్లిరా!'' అన్నారు చేతులెత్తి దీవిస్తూ.

నిగూఢమైన ఏదో బాధ తొలుస్తున్నా ఆ మున్యాశ్రమాన్ని వీడి వచ్చేశాడు రామరాజు.

అప్పుడే ఇంటికి ఉత్తరం రాశాడు.

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

• పురానీతి

బోయవాని సత్యవ్రతం

పూర్వం అరుణి అనే ముని ఉండేవాడు. ఆయన దేవకీ నదీతీరంలో నియమ నిష్ఠలతో కూడి, నిత్యం ధ్యానమగ్నుడై ఉండేవాడు. ఒరోజు ఆయన ఎప్పటిలాగే స్నానం చేయడానికని తన దండకమండలాలు, నారదుస్తులు ఒడ్డున పెట్టి, స్నానం చేయడానికని నదిలో దిగబోతుండగా, ఒక వేటగాడు అక్కడికి వచ్చి, ఆ దుస్తులు, దండకమండలాలు తనకు ఇచ్చెయ్యమని బెదిరించాడు. ముని అతనివైపు తదేకంగా చూశాడు. మహా తపశ్శాలి అయిన ఆ ముని కరుణాపూరితమైన చూపులతో ఆ వేటగాడిలోని క్రూరత్వం నశించిపోయింది. ఆ స్థానంలో దయ, జాలి, పెద్దల యెడల గౌరవం చోటు చేసుకున్నాయి. వెంటనే తన విల్లంబులను, ఇతర ఆయుధాలను తీసి కిందపడవేసి, తల వంచి భక్తితో మునికి నమస్కరించి, ''మహానుభావా! మీ కన్నులలో ఏమి మహత్తు ఉన్నదో కానీ, మీరు నన్ను చూసిన మరుక్షణం నాలోని హింసాప్రవృత్తి నశించింది. మనసులో తెలియని శాంతి, స్థిమితం నెలకొంది. మీ చూపులకే అంత శక్తి ఉంటే, మీ వాక్కులకు ఇంకెంతో మహిమ ఉండి ఉంటుంది కాబట్టి, దయచేసి నాకు ఏదైనా మంత్రాన్ని ఉపదేశించండి, నేను నా హింసాప్రవృత్తిని విడనాడి, భూతదయను కలిగి ఉండి, ఆ మంత్రాన్ని జపిస్తూ, నా జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటాను''అని ప్రాధేయపడ్డాడు.

ముని మౌనంగా అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయాడు. ఆ వేటగాడు మాత్రం మునిని వదిలిపెట్టకుండా ఆయననే అనుసరిస్తూ, సపర్యలు చేస్తుండేవాడు. ఇలా ఉండగా, ఒనాడు ముని దర్భపొదల నుంచి దర్భలను సేకరిస్తూ ఉండగా, ఎక్కడినుంచో పులి వచ్చి మీదపడింది. అక్కడే ఉన్న ఆ బోయవాడు తన చేతనున్న గొడ్డలితో దాని మీద ఒక్క దెబ్బ వేశాడు. ముని పులి వంక చూసి, 'ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ' అని అన్నాడు. ఆ మంత్రం చెవిన పడగానే పులి దివ్యదేహాన్ని ధరించి, మునికి నమస్కరించి, ''అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయింది. అదంతా చూస్తూ ఉన్న బోయవాడితో ముని ''ఎప్పుడూ సత్యాన్నే పలుకు, తినకూడనిది ఏదీ తినవద్దు. దీనినే వ్రతంలా ఆచరించు'' అని చెప్పి వడివడిగా సాగిపోయాడు. మహాత్ముల చేష్టలకు అర్థాలు వేరుగా ఉంటాయి కదా! ఆ బోయవాడు అదే మహద్భాగ్యంగా భావించి, నాటినుంచి ఎల్లప్పుడూ సత్యాన్నే పలుకుతూ, అహింసావ్రతాన్ని చేపట్టి, నిష్ఠగా పాటించసాగాడు.

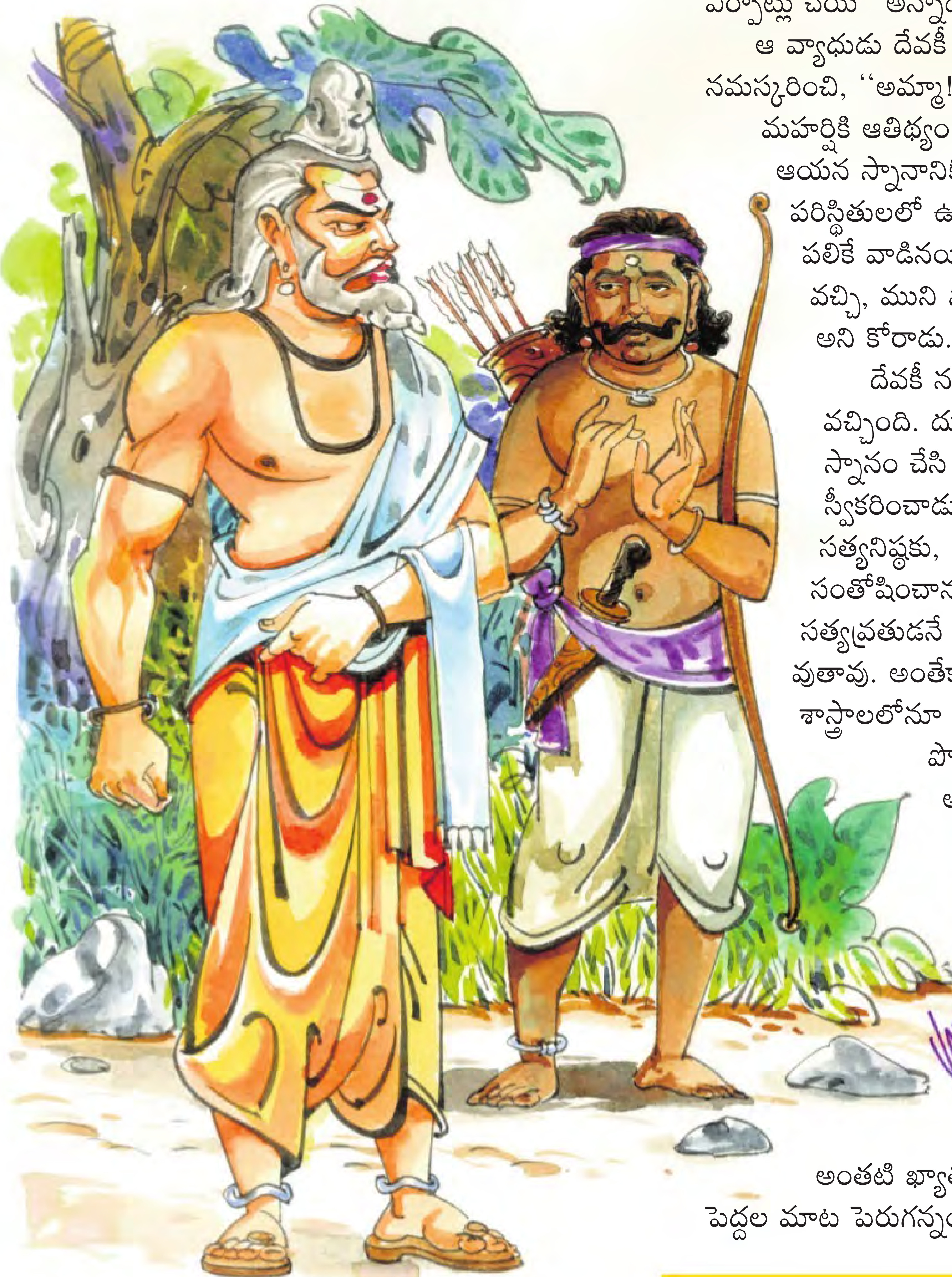
ఒరోజున వేటగాడికి అడవిలో ఎంత వెదికినా ఆహారం దొరకలేదు. దాంతో పండుటాకులను తినబోయాడు. అప్పుడు అశరీరవాణి వాటిని తినవద్దు అని పలికింది. ఆ రోజంతా ఉపవాసం ఉన్నాడు. మర్నాడు కూడా అలాగే జరగడంతో కటిక ఉపవాసం ఉంటూ, ముని పాదపద్మాలనే మనసులో తలచుకుంటూ ధ్యానంలో నిమగ్నమై పోయాడు. రోజులు గడిచాయి.


పట్టుకోండి చూద్దాం
37వ పేజీలో

ఓ రోజు దుర్వాస మహర్షి అక్కడకు వచ్చాడు. ఆయనను చూసి భక్తితో నమస్కరించి, ''స్వామీ! దయచేసి నా ఆతిథ్యం స్వీకరించండి'' అని పలికాడు బోయవాడు. అతను బక్కచిక్కి ఉన్నాడు కానీ, ముఖంలో దివ్య వర్చస్సు ఉట్టిపడుతోంది. అతన్ని పరీక్షించాలని దూర్వాసుడు ''వత్సా! నాకు బాగా ఆకలిగా ఉంది. మృష్టాన్న భోజనం చేయాలని ఉంది. నువ్వే నిరాహారంతో ఉన్నట్టుగా కనిపిస్తున్నావు. ఇక నాకేమీ పెట్టగలవు?'' అనడిగాడు. అప్పుడతను ఒక పాత్ర తీసుకుని, పక్కనున్న గ్రామానికి బ్రాహ్మణుల ఇళ్లకు భిక్షాటనకు వెళ్లాడు. ప్రతి ఒక్కరూ అతన్ని ఆదరించి, బోలెడన్ని శాకపాకాలను పాత్రలో నింపి పంపారు. అతను సంతోషంతో ముని వద్దకు వచ్చి ''స్వామీ! దయచేసి భిక్ష స్వీకరించండి'' అని కోరాడు. దూర్వాసుడు నేను స్నానం చేయనిదే ఏమీ తినను. నది చూడబోతే చాలా దూరంలో ఉంది. నేను అక్కడికి వెళ్లలేను. నీవే నా స్నానానికి ఏర్పాట్లు చేయి'' అన్నాడు.

ఆ వ్యాధుడు దేవకీ నది వద్దకు వెళ్లి, భక్తితో నమస్కరించి, ''అమ్మా! నేను దూర్వాస మహర్షికి ఆతిథ్యం ఇవ్వదలచుకున్నాను. ఆయన స్నానానికి ఇక్కడకు రాలేని పరిస్థితులలో ఉన్నాడు. నేనే గనక సత్యం పలికే వాడినయితే నువ్వు నాతోబాటు వచ్చి, ముని స్నానానికి సహకరించు!'' అని కోరాడు.

దేవకీ నది వెంటనే అతని వెంట వచ్చింది. దూర్వాసుడు నదిలో స్నానం చేసి అతని, ఆతిథ్యం స్వీకరించాడు. ''నాయనా! నీ సత్యనిష్ఠకు, భక్తిశ్రద్ధలకు సంతోషించాను. ఇక నుంచి నీవు సత్యవ్రతుడనే పేరుతో ప్రసిద్ధుడవ వుతావు. అంతేకాదు, సకల శాస్త్రాలలోనూ పాండిత్యాన్ని పొందుతావు'' అని ఆశీర్వదించాడు.



అతనే తర్వాతి కాలంలో రాజయ్యాడు. మహాత్ములు చెప్పిన దానిని శ్రద్ధగా విని, దానిని నిష్ఠతో పాటించడం వల్లనే కదా, సత్యవ్రతునికి అంతటి ఖ్యాతి లభించింది! అందుకే పెద్దల మాట పెరుగన్నం మూట!

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1		2			3	■
	■		■	■	4	
5	6	■	7			■
■		■		■	8	9
10			■	■	11	
	■	■	12	13		■
13			■		■	■

అడ్డం:

1. ముత్యాలసుబ్బయ్య దర్శకత్వంలో విజయశాంతి, రాజశేఖర్ నటించిన సినిమా (6)
4. ముళ్లపూడి వారి వారసుడు. 'విశాఖ ఎక్స్‌ప్రెస్' 'నా అల్లుడు' సినిమాల దర్శకుడు. అటు నుంచి (2)
5. 'స్వయంవరం' 'మనోహరం' 'ప్రేమించు' 'టాటా బిర్లా మధ్యలో లైలా' 'విజయేంద్రవర్మ' చిత్రాల కథానాయిక (2)
7. 'పరికిణీ' 'ఎందరో మహానుభావులు' పుస్తకాలు, 'జంబూ ద్వీపం' 'కొక్కొరకో' 'ఛల్ ఛల్ గుర్రం' నాటికలు రాసిన 'యమలీల' తోటరాముడి పేరు...అటు నుంచి (3)
8. అందాల క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్... (2)
10. రాజేంద్రప్రసాద్ సినిమా. అల్లరివాడు కదా... మధ్యలోనే ఆగిపోయాడు (3)
11. శ్రీహరి, వడ్డె నవీన్ నటించిన సినిమా. అటు నుంచి (2)
12. 'చంటి' సినిమాలో వెంకటేష్ తల్లి (3)
13. కంచు కంఠం నటుడు...అటు నుంచి (3)

నిలువు:

1. 'పుష్పక విమానం' కథానాయిక (3)
2. సంతానభారతి దర్శకత్వంలో వచ్చిన రొమాంటిక్ డ్రామా ఫిల్మ్. కమల్‌హాసన్, రోషిణి, రేఖ, ఎస్పీబాలసుబ్రమణ్యం, గిరీష్ కర్నాడ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. పేరు కింది నుంచి (2)
3. ఈతరం బ్యానర్‌పై పోకూరి బాబురావు నిర్మించిన ఈ సినిమాలో గోపీచంద్ హీరో. అమ్మ రాజశేఖర్ దర్శకుడు. మణిశర్మ సంగీతం. పేరు కింది నుంచి. (2)
4. సంతోష్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో ఎన్టీఆర్ నటించిన మాస్, మసాల ఫిల్మ్ (3)
6. సూర్యకు మాస్ మాస్‌గా కాసులు కురిపించిన చిత్రం. తెలుగులో ఈ పేరుతో డబ్ అయింది (3)
7. '...విశ్వనాథ్' '...జయరాం' '...గణపతి' ఖాళీలను పూరించండి. అటు నుంచి (2)
8. 'మరో చరిత్ర' కథానాయిక (3)
9. '...మోము గనలేని' ఈ కీర్తనలో ఖాళీని పూరించండి. (2)
10. గుంటూరు జిల్లా వేమురులో పుట్టిన గొప్ప నటుడు (3)
13. బాపు దర్శకత్వంలో శోభన్‌బాబు సినిమా (2)

• మైథోగ్రఫీ

1. కాటికాపరిగా హరిశ్చంద్రుడి పేరు.



2. అష్టావక్రుడి తల్లి. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో...



3. దుష్యంతుని కోడలు. భరతుడి భార్య. 2వ జవాబులో '1'వ అక్షరంతో...



4. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో ఇంద్రుని ఉద్యానవనం.



5. శివుని వాహనం. 4వ జవాబులో '3'వ అక్షరంతో...



• బ్రెయిన్ జిమ్

1. పొడిగా ఉన్నప్పుడు తడి అయ్యేదేమిటి?
2. రాజుకాని రాజు.
3. రెక్కలుంటాయి కాని... ఇది పక్షి కాదు.
4. మెషిన్ ఉన్న టైమ్ ఏది?

త	క	న	వ	ట
రా	సి	డ	మ	వ
జు	జ	త్రం	రా	ల్
సి	యం	ర	వి	ల
సా	చే	న	ఫ్యా	ను

జవాబులు

మాయా బజార్

అడ్డం: 1. అరుణకిరణం 4. వర 5. లయ 7. భరణి 8. సన 10. గడుగ్గాయి 11. గురి 12. సుజాత 13. జగ్గయ్య

నిలువు: 1. అమల 2. గుణ 3. రణం 4. రభస 6. యముడు 7. వాణి 8. సరిత 9. నగు 10. గగ్గయ్య 13. జాకీ

మైథోగ్రఫీ

1.వీరదాసు 2. సుజాత 3. సునంద 4. నందనం 5. నంది

బ్రెయిన్ జిమ్

త	క	న	వ	ట
రా	సి	డ	మ	వ
జు	జ	త్రం	రా	ల్
సి	యం	ర	వి	ల
సా	చే	న	ఫ్యా	ను

• కిసుక్కు



తల్లి: పొద్దుటి నుంచి ఆటలు ఆడుతున్నావు. హోంవర్క్ ఎప్పుడు చేస్తావు?

కొడుకు: ఇది కూడా హోంవర్కే. మా డ్రిల్ టీచర్ ఇచ్చారు.

– జె. శ్రీనివాసరావు, ఖమ్మం

• మీకు తెలుసా





కోపం తీర్చుకోవడానికి రకరకాల మార్గాలు ఉన్నాయి. అయితే ఫిలిప్పైన్స్‌లోని 'ఇస్తాన్ రెస్టారెంట్' కోపిస్టులకు ఒక అవకాశం కలిపించింది. కస్టమర్లలో ఎవరికైనా కోపం వస్తే ప్లేట్లను గోడకేసి కొట్టవచ్చు!

పదశోధన - 425

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1		2	3			4	5		6
		7		8	9				
				10		11			
12					13			14	
				15			16		
17			18		19				
			20	21				22	
		23				24			
25				26					
		27					28		

ఆధారాలు

అడ్డం

1. సంవత్సరంలో చిన్న నెల (4)
4. అమ్మమ్మ (4)
7. దీని వంకర సరిజెయ్యలేము (4)
10. తడబడిన పలుకులు (4)
12. పదవ తెలుగు నెల (4)
13. అపసవ్యమైన ఆట (2)
14. ఉత్తర భారతంలో ఒక పుణ్యక్షేత్రం (2)
15. గసగసాల్లో దగ్గు, ఉబ్బసం (2)
16. ద్వారం కింది భాగం (3)
17. విరోధం (2)
19. అన్యాయం కానిది (2)
20. అందగాడు, అందగత్తె (3)
22. తేలికగా ఉన్న ఖాతా (2)
23. ఒత్తిడి, ఒరిపిడి (3)
24. కొత్తిమీర విత్తనాలు (4)
25. గుడిసె (2)
26. కడి, ముద్ద (3)
27. ఇది పెరుమాళ్లకెరుక అంటారు (3)
28. డేరా (3)

నిలువు

1. అటూ ఇటూ మారడం (4)
2. శ్రీనివాసుని తల్లి (5)
3. నక్షత్రం (2)
5. కూర్మం (3)
6. మన ఉత్తర దిక్కు సరిహద్దులు (8)
8. చర్మం (2)
9. మోసకారి యతి, దొంగ సాధువు (6)
11. పైకి ఎగిరిన ఆకు (2)
14. చెరకు కాండం, సన్నని స్తంభం (2)
17. పటం మీద పాములూ, నిచ్చెనలతో ఆడే ఆట (5)
18. అనాకారి, అంద వికారంగా ఉన్నది (3)
21. తూనిక రాయి, ఆచారం, మర్యాద (3)
22. పని అయ్యిందా లేదా అనడానికి వాడుక మాట (4)
24. దండు, సేన (2)

పదశోధన - 424 జవాబు

1 పం	చ	2 దా	ర		3 స	తీ	సా	4 వి	త్రి
ది		ల్చి		5 తా				హం	
రి		న		6 క	ల	7 గూ	ర	గం	8 ప
	9 పం	చె	10 క	ట్టు		ధ			న్నా
	11 ట	క్క	రి		12 వా	చా	లు	డు	
	చే		వే			రు			13 క్రొ
14 తే	లు		15 పా	చి	16 క	లు		17 బొ	బ్బ
నె		18 తా	కు		ట్టు		19 స		రి
టీ		యి		20 అం	బా		మం		కా
21 గ	బ్బి	లం		22 దం	టు		23 త	న	య

• టేస్టీ టెస్ట్

నిలువు:

1. పులుసుతో జత కట్టిన ఈ అట్టును స...ర్రుమని లాగించవచ్చు.
2. మనసు దోసే కాయతో చేసిన పచ్చడి... మహా రుచండీ!
3. వెరీగుడ్..ఈ గుడ్డు బోండంగారితో జత కట్టింది.
4. ఆమ్లెట్‌కు బ్రెడ్ కలిస్తే రుచి అమోఘం.

అడ్డం:

4. బ్రెడ్ + పకోడా=
5. ఔరా... ఔరౌరా... ఆవాలతో చేసిన హోరా. అటు నుంచి.

జవాబు
నిలువు: 1. పెసరట్టు పులుసు 2. దోసకాయ పచ్చడి 3. ఎగ్‌బోండా 4.బ్రెడ్ ఆమ్లెట్
అడ్డం: 4.బ్రెడ్ పకోడా 5. ఆవపులిహోరా

సుడోకు - 185

	9				4	6	1	
	5							3
				5	1	9		
2			4		8			6
9		1				4		8
5			1		2			9
		7	9	4				
3							9	
	1	9	7				3	

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు - 184

4	7	9	8	6	3	1	5	2
3	5	2	7	4	1	8	9	6
8	6	1	9	5	2	4	7	3
5	3	4	6	7	9	2	1	8
2	1	7	5	3	8	9	6	4
6	9	8	1	2	4	5	3	7
1	4	5	3	8	6	7	2	9
7	8	3	2	9	5	6	4	1
9	2	6	4	1	7	3	8	5

● వారఫలాలు

26 ఫిబ్రవరి నుంచి 4 మార్చి 2017 వరకు



సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు



మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
అనుకున్న కార్యాలు దిగ్విజయంగా సాగుతాయి. బంధువుల సహకారంతో ముందడుగు వేస్తారు. ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. కోర్టు వ్యవహారాలు కొలిక్కి వస్తాయి. గృహ నిర్మాణాలు చేపడతారు. విద్యార్థులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. ఉద్యోగస్తులకు శ్రమ ఫలిస్తుంది. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. అనారోగ్యం. పసుపు, లేత ఎరుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకదుర్గాస్తోత్రాలు పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలలో విజయం సాధిస్తారు. పరపతి కలిగిన వ్యక్తులతో పరిచయం. ఒక కీలక నిర్ణయంలో సోదరుల సలహాలు స్వీకరిస్తారు. స్థిరాస్తి వివాదాలు పరిష్కార దశకు చేరతాయి. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహవంతంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. వారం ప్రారంభంలో ఆరోగ్యభంగం. చికాకులు. నీలం, ఆకుపచ్చ రంగులు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.



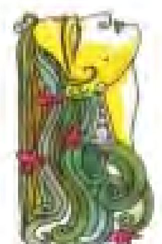
మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
ప్రారంభంలో కొద్దిపాటి సమస్యలు తప్పవు. అనుకూల పరిస్థితులు ఉంటాయి. చిరకాల మిత్రుల నుంచి పిలుపురావచ్చు. ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఎంతటి వారినైనా ఆకట్టుకుంటారు. కార్యజయం. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలలో లాభాలు. ఉద్యోగులకు ప్రమోషన్లు దక్కుతాయి. కళాకారులకు పురస్కారాలు, సన్మానాలు. వారం చివరిలో మానసిక అశాంతి. కుటుంబంలో కొద్దిపాటి చికాకులు. గులాబీ, లేత పసుపు రంగులు, తూర్పుదిశప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తోత్రాలు పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
ఎట్టకేలకు చేపట్టిన కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు. ఆత్మీయుల నుంచి శుభవార్తలు అందుతాయి. రాబడి కొంత పెరిగి రుణబాధలు తొలగుతాయి. కాంట్రాక్టర్లకు శుభవార్తలు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుని ఉత్సాహవంతంగా గడుపుతారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు పెరుగుతాయి. పారిశ్రామిక వర్గాలకు ఆహ్వానాలు అందుతాయి. వారం మధ్యలో అనారోగ్యం. ధనవ్యయం. తెలుపు, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాష్టకం పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
కొన్ని సమస్యలు ఎదురైనా నేర్పుగా పరిష్కరించుకుంటారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. విద్యార్థుల ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. ఆర్థిక లావాదేవీలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. ప్రముఖుల నుంచి ఆహ్వానాలు అందుతాయి. వ్యాపారాలు లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు కొంతమేరకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. వారం మధ్యలో స్వల్ప అనారోగ్యం. కుటుంబసమస్యలు. ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీ స్తోత్రాలు పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
ఉత్సాహంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తికరం. మిత్రుల సహాయం పొందుతారు. వాహన, గృహయోగాలు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. మీ శక్తియుక్తులు బయటపడతాయి. వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వ్యాపారాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు సంభవం. రాజకీయవర్గాలకు కలిసివచ్చే సమయం. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. ఆరోగ్యభంగం. నీలం, లేతఆకుపచ్చ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
కొత్త వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. రాబడి గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. కాంట్రాక్టులు పొందుతారు. జీవిత భాగస్వామితో వివాదాలు సర్దుబాటు కాగలవు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు సానుకూలం. ఇంటా బయటా అనుకూల పరిస్థితి. వ్యాపారాలలో లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు కొత్త హోదాలు. కళాకారులకు సత్కారాలు. వారం ప్రారంభంలో ధనవ్యయం. చికాకులు. నేరేడు, గులాబీ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం చేయండి.



వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
కొన్ని పనులు అప్రయత్నంగా పూర్తి కాగలవు. ఆదాయం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. ప్రముఖుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ కొలిక్కి వస్తుంది. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. వ్యాపారాలు సజావుగా కొనసాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ప్రశంసలు అందుతాయి. వృథా ఖర్చులు. గులాబీ, లేత పసుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. రాఘవేంద్రస్వామి స్తోత్రాలు పఠించండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
పనుల్లో అవాంతరాలు ఎదురైనా పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తారు. జీవితాశయం నెరవేరే సమయం. ఆర్థిక వ్యవహారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. కొత్త మిత్రుల పరిచయం. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వస్తు,వస్త్రలాభాలు. విద్యార్థులకు ఎదురుచూస్తున్న అవకాశాలు దగ్గరకు వస్తాయి. కాంట్రాక్టర్లకు అనుకూలత. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. కళాకారులకు యత్నకార్యసిద్ధి. వారం మధ్యలో కుటుంబ, ఆరోగ్యసమస్యలు. వ్యయప్రయాసలు. పసుపు, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
బంధువులతో విభేదాలు ఏర్పడవచ్చు. కష్టమే తప్ప ఫలితం కనిపించదు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలపై ఆసక్తి చూపుతారు. నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు శ్రమానంతరం ఫలితం దక్కించుకుంటారు. ఆదాయం కంటే ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. కొన్ని పొరపాటు నిర్ణయాలతో ఆప్తులను దూరం చేసుకుంటారు. వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు వాయిదా. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. స్వల్ప ధనలబ్ధి. నీలం, ఆకుపచ్చ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గామాతకు కుంకుమార్చన చేయండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
ప్రముఖుల సహాయం అందుతుంది. వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. కోర్టు కేసులు కొన్ని పరిష్కారమవుతాయి. సేవాకార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రులను కలుసుకుని ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరతాయి. ఇంటి నిర్మాణాలు, కొనుగోలు యత్నాలు సానుకూలం. వ్యాపార లావాదేవీలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు సన్మానాలు. వారం చివరిలో వృథా ఖర్చులు. అనారోగ్యం. నలుపు, లేత పసుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీఖడ్గమాల పఠించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
ఆలోచనలు కలిసివస్తాయి. పాతబాకీలు కొన్ని వసూలవుతాయి. గతం కంటే ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. కొన్ని వివాదాలు, సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. జీవిత భాగస్వామి సలహాలు స్వీకరిస్తారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగస్తులకు శ్రమ తగ్గుతుంది. ఇంక్రిమెంట్లకు అవకాశం. రాజకీయవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. స్వల్ప అనారోగ్యం. బంగారు, ఎరుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయస్వామిని పూజించండి.

● టారో

26 ఫిబ్రవరి నుంచి
4 మార్చి
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
రేఖి అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

పనికి ప్రథమ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. గుర్తింపుకోసం మీరు చేస్తున్న కృషి ఫలిస్తుంది. మీ సూచనలకు తగ్గట్టు మీ సిబ్బంది పని చేస్తారు. ఉద్యోగార్థుల ఎదురు చూపులు ఫలిస్తాయి. వ్యాపారులకు తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. విద్యార్థులు ఆత్మవిశ్వాసంతో శక్తి సామర్థ్యాలను మెరుగు పరచుకుంటారు. ఖర్చుల విషయంలో ఆచితూచి వ్యవహరించడం మంచిది.

కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

మనం చకచకా ముందుకెళ్లాలంటే ముందు మన మార్గంలోని అవరోధాలను తొలగించుకోవాలని గ్రహించండి. మీ నిర్ణయాత్మక శక్తి ఇతరులు ప్రశ్నించేలా ఉండకూడదు. ఎదుటివాళ్ల బాహ్యవేషాలను బట్టి అంచనాలు వేసుకోకండి. మీకు అనుమానంగా ఉన్నవాటిని ఒకటికి రెండు సార్లు పరీక్షించి చూసుకోండి. పెండింగ్‌లో ఉన్న కేసుకు సంబంధించి వచ్చిన తీర్పు మీకు అనుకూలంగా ఉండకపోవచ్చు.

కలిసొచ్చే రంగు: గోధుమ రంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

ప్రాక్టికల్‌గా ఆలోచించడం అలవాటు చేసుకోండి. మీ సన్నిహితులొకరు వారి ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చినట్లుగా, మీకు దూరంగా మెలగుతున్నట్లుగా అనిపించవచ్చు. వారిని ప్రశ్నించే ముందు వారి పరిస్థితిలో మిమ్మల్ని మీరు ఊహించుకుని చూడండి. ఆర్థికంగా బాగుంటుంది. నిద్రలేమి చికాకు పరచవచ్చు. చిన్న చిన్న రుగ్మతలకు గృహ చిట్కాలతో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: ఆకుపచ్చ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

ఈ వారం మీరు బోలెడన్ని శుభవార్తలు వింటారు. మీ ప్రణాళికలు ఫలప్రదమవుతాయి. ఒక వ్యక్తితో అనుకోకుండా జరిగిన పరిచయం బలపడుతుంది. అది మీ జీవితాన్ని మలుపు తిప్పవచ్చు. మీ సన్నిహితులొకరితో మీకు వివాదం ఏర్పడవచ్చు. అది ఒత్తిడి మూలంగా జరిగినదే కాని, వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవద్దు. అనవసరంగా కుంగిపోవద్దు.

కలిసొచ్చే రంగు: ఎరుపు

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

ఒకదారి మూసుకుపోతే వంద దారులు ఉంటాయని గుర్తు చేసుకోండి. చాలాకాలంగా ఉన్న ఒక బంధం బలహీన పడవచ్చు లేదా తెగిపోవచ్చు. అది మీరూహించిందేగా, దాని పర్యవసానాలను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధపడండి. గత పరిణామాల నుంచి పాఠాలను నేర్చుకోండి. ఆసక్తికరమైన ఒక అవకాశం మీ తలుపు తట్టవచ్చు లేదా మీరు కొత్త ప్రదేశాలకు ఆహ్వానం అందుతుంది. వర్తమానంలో జీవించండి.

కలిసొచ్చే రంగు: గోధుమ

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

సానుకూల భావనలు, ఉత్సాహకర వాతావరణం నడుమ ఉల్లాసంగా ఉంటారు. ప్రకృతి ఎన్నో అందాలను, వింతలు, విడ్డూరాలను ప్రసాదించింది కదా, హాయిగా అనుభవించండి, ఆనందించండి. మీ ఆధ్యాత్మిక మార్గం లేదా బోధలు మీకు మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి. వివిధ రకాల రుగ్మతలకు మీకు మీరు చికిత్స చేసుకోవడమే గాక ఇతరులకు కూడా ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల ద్వారా ఉపశమనం కలిగిస్తారు.

కలిసొచ్చే రంగు: పసుపు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

మీ మనస్సును, మెదడును పనికి సన్నద్ధం చేయండి. నిదానమే ప్రధానం అన్న సూక్తిని ప్రస్తుతానికి పక్కనపెట్టి ఆలస్యం అమృతం విషం అన్న సూక్తిని అనుసరించి పని చేయండి. మీ కుటుంబంతో, ముఖ్యంగా సహోద్యోగులతో పొరపొచ్చాలు చోటు చేసుకోకుండా జాగ్రత్త పడండి. ఖర్చుల్లో అదుపు లేకపోతే భారీ మూల్యం చెల్లించాల్సి వస్తుంది జాగ్రత్త.

కలిసొచ్చే రంగు: గులాబీ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

మబ్బులు కమ్మిన ఆకాశంలోనే సూర్యోదయం కూడా జరుగుతుందని గుర్తు తెచ్చుకోండి. పాత వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. ప్రశాంతంగా, స్థిమితంగా, తేటపడిన మనస్సుతో ఉంటారు. పిల్లల మూలంగా ఆనందం కలుగుతుంది. విద్యార్థుల ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆర్థిక వ్యవహారాలు అనుకూలిస్తాయి. అవివాహితులకు వివాహ యోగం.

కలిసొచ్చే రంగు: ఆకుపచ్చ

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

కాలానుగుణంగా జరుగుతున్న మార్పులను ఆమోదించక తప్పదని గుర్తించండి. మీ కోణంలో నుంచే కాదు, ఇతరుల వైపు నుంచి కూడా ఆలోచించడం మంచిది. బూజుపట్టుకుపోయిన పాత అలవాట్లను వదులుకోకపోతే ఇబ్బందులు తప్పదు. మీకొక అవకాశం వస్తుంది. అయితే అది కొద్దిపాటి రిస్క్‌తో కూడుకున్నందువల్ల ఎటూ తేల్చుకోలేకపోతారు. పనితో అలసిన మనస్సును, శరీరాన్ని సేదతీర్చడం అవసరం.

కలిసొచ్చే రంగు: వంకాయ రంగు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

మీ సహనాన్ని పరీక్షిస్తున్నట్లుంటుంది వారమంతా! పనులలో జాప్యం. శుష్కవాగ్దానాలకు బోల్తా పడవద్దు. మీలాగే అందరూ నిజాయితీపరులని అనుకోవద్దు. ముద్రణ, యంత్రాలతో పని చేసేటప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీ పనిని సమీక్షించుకుని, అవసరమైతే మార్పులూ చేర్పులూ చేసుకోవడం మంచిది. విందువినోదాలలో గడుపుతారు.

కలిసొచ్చే రంగు: ఊదా

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

కష్టాలు వచ్చినప్పుడే మనకు కావలసిన వారెవరో తెలిసొస్తుంది. అంతేకాదు, మీలోని అంతర్గత శక్తిసామర్థ్యాలు వెలికి వస్తాయని గుర్తించండి. మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడతారు. ఆరోగ్యపరంగా జాగ్రత్త తప్పదు. పనిప్రదేశంలో అపార్థాలు చోటు చేసుకోవచ్చు. పాతశత్రువుల పట్ల అప్రమత్తత, ఇరుగు పొరుగుతో సఖ్యత అవసరం.

కలిసొచ్చే రంగు: నారింజ

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

మీ ఆశయాల సాధనకు తగిన కృషి, ప్రణాళికతో కార్యాచరణలోకి దిగండి. మీకేదైనా కొత్త ఆలోచన వచ్చినా, సృజనాత్మకత చూపించాలనుకున్నా, మీలోనే ఉంచుకోండి. బయటికి చెప్పవద్దు. వెంటనే అమలు చేసేయండి. ఒక బంధం విషయంలో నిజానిజాలు తెలుస్తాయి. మీ కలలను సాకారం చేసుకునే తరుణం ఇది. ఒక ఆకర్షణ బంధంగా మారేంతగా బలపడవచ్చు.

కలిసొచ్చే రంగు: బూడిద రంగు

మర్యాద ఓ మద్యపు కిక్కు!... గౌరవం ఓ అడిక్టెడు డ్రగ్గు!!

''మర్యాద పొందడం అన్నది మద్యం కంటే హానికరం. గౌరవం ఆశించడం అనే దాంట్లో లిక్కర్‌కు మించి కిక్కు పొందాలనే ఆశ ఉంటుంది. అందుకే గౌరవ మర్యాదల నుంచి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత బెటరు'' అన్నాడు మా రాంబాబు గాడు.

సంగతేమిటంటే... వాడెవడో తలకు మాసినవాడు వీడికి కాస్త వినయంగా నమస్కారం పెట్టాడు. అంతే... వీడు హై స్పీడ్‌తో, హై స్పీచ్‌తో వాడికి ఒక మినీ క్లాస్ తీసుకున్నాడు.

''అవునురా... కాకపోతే ప్రజలు సరిగా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఏం రాసి పెడుతుంటారో ఎప్పుడైనా చూశావా? 'మర్యాద అనేది ఇచ్చి పుచ్చుకునే ఆభరణం... మనం పరస్పరం మర్యాదగా మసలుకుందాం' అని రాస్తారు వాళ్లు. అంటే... ఆర్టీసీ వాడు మర్యాదను ఏ ఏడు వారాల నగగానో, మాంచి మందపాటి నెక్లెస్‌గానో పరిగణించిన మాట నిజం. సపోజ్... ఎదుటివాడు నీ మెళ్లో 5 తులాల మర్యాద బంగారం పెట్టాడనుకో. మళ్లీ నువ్వు కూడా వాడికి తూచినట్టుగా సరిగ్గా 5 తులాలే

''ఒరేయ్ ప్రతినమస్కారం పెట్టి ఊరుకుంటే పోయేదానికి ఎందుకురా ఈ పనికిమాలిన కబుర్లూ, క్లాసులు'' అన్నా. అంతే వాడి దృష్టి నా మీదికి మళ్లింది.

''నేను చెప్పింది నిజంరా బాబూ. మర్యాదను పొందడం తనకు అవసరమనుకునే వాడూ, అది తన హక్కుగా భావించేవాడూ, ఏదైనా పరిస్థితుల్లో దాన్ని దొరకకపోతే మాత్రం.. డ్రగ్సుకు అలవాటు పడ్డవాడు సమయానికి అది దొరకకపోతే అల్లాడిపోయినట్టు అల్లాడుతాడురా. అందుకే... ఈ గౌరవం పొందడమనే డ్రగ్గుకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. దొరికినప్పుడు ఆనందపడకూడదూ... దొరకనప్పుడు వెంపర్లాడకూడదు. ఒకవేళ వెంపర్లాడాడా అంటే మనశ్శాంతి దొరకదు'' అంటూ కాస్త విపులీకరించాడు రాంబాబు గాడు.

''మరీ చాన్స్ దొరికింది కదాని ఓవర్‌గా మాట్లాడుతున్నావ్ నువ్వు'' అన్నా.

''నేను కనీసం ఓవర్‌గా మాట్లాడుతున్నానేమోగానీ... ప్రజలు గ్రహించడం లేదు గానీ... ఇదే సత్యాన్ని ఆర్టీసీ వాడు గోడల మీద రాసి మరీ ప్రచారం చేస్తున్నాడు'' చెప్పాడు రాంబాబు.

''నీ అతిశయోక్తి కాకపోతే... ఏమిట్రా వాళ్లు చేస్తున్నదీ? మర్యాద పొందడం, గౌరవం చూపడం అన్నవి మద్యంతో సమానమని ఆర్టీసీ వాళ్లు ప్రచారం చేస్తున్నారా?'' అడిగా.



పెట్టాలి. ఏమైనా తేడా వచ్చిందనుకో. మళ్లీ ఆ పరస్పర గౌరవాలు ఇచ్చిపుచ్చుకున్నోళ్ల మధ్య తేడాలొచ్చేస్తాయి. నేనింత గౌరవాన్ని ఎదుటాడికి సమర్పిస్తే... వాడు మాత్రం పోస్లే అని ఇంతే నా ముఖాన కొట్టాడు... అంటూ దెబ్బలాడుకునే ప్రమాదమూ ఉంది. ఇక మర్యాద అనేది ఆభరణం అన్న మంట ఎంత కరక్టో ఇంకా చెబుతా విను'' అంటూ చెప్పబోతూ ఉండగా...

''చాల్లేరా'' అంటూ వాడి ప్రవాహానికి అడ్డుకట్ట వేసే ప్రయత్నం చేశా. ఊహూ... వాడేమాత్రమూ వినలేదు.

''నువ్వు వేళ్లకు ఎలాంటి ఉంగరాలూ, మెళ్లో గొలుసులూ, మణికట్టుకు చైన్లూ లేకుండా ఉన్నావనుకో. ఏ బెంగా లేకుండా హాయిగా ఉంటావు. అదేగానీ ఈ ఆభరణాలతో బస్సెక్కావనుకో. ఇంకంతే. నీ మనశ్శాంతి మసి. ఎంతసేపూ ఆ ఆభరణాలు పదిలంగా ఉన్నాయో లేదో చూసుకోవడమే సరిపోతుంది. అన్నట్టు నువ్వో విషయం చెప్పు....'' అన్నాడు వాడు.

''అన్నీ నువ్వే చెప్పేస్తూ... మళ్లీ నేను నీకు చెప్పగలిగేదేముందిలే'' అంటూ తప్పించుకోజూశాను. అయినా వదల్లేదు వాడు.

''ఇలా ఇచ్చి పుచ్చుకునే ఆభరణాల విషయాన్ని కాస్త జాగ్రత్తగా దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆలోచించు. మన మధ్యతరగతి మెంటాలిటీతో ఆలోచించు. మనకు ఏదైనా ఒక గిఫ్ట్ వచ్చిందనుకో. మనం చాలా జాగ్రత్తగా ఆలోచించి... దాని విలువెంతో అంచనా వేసి... మొక్కు తీర్చుకున్నట్టుగా అంతే విలువైన గిఫ్టు బదులుగా ఇస్తాం. సదరు ఆభరణమైన మర్యాద విషయంలోనూ అంతే. పైగా గౌరవం అన్ని వేళలా అందరికీ ఆనందాన్ని ఇవ్వదు''

''గౌరవం వల్ల ఆనందం దక్కకపోవడం ఏమిట్రా. ఐస్ వల్ల చలి పెట్టదు అన్నట్లుంది నీ వాదన''

''నేను చెప్పేది నిజం రా బాబూ. ఐస్ చల్లగా ఉన్నా ఏదో వేడిది పట్టుకున్నట్టుగా చెయ్యి కొరికేస్తుంది. గౌరవం కూడా అంతే. దొరికినప్పుడు దాన్ని హ్యాండిల్ చేయడం కష్టం రా బాబూ''

''అదెలా?''

''గౌరవం అన్ని వేళలా అంతే ఆనందం కలిగించదు. గౌరవం ఎప్పుడూ సంతోషదాయకం కాదు. గౌరవంతో కలిగే ఇబ్బంది అంతా ఇంతా కాదు. ఎదుటివాడు అందించే గౌరవాన్ని మనం సరిగ్గా అందుకోకపోతే వాడెంత బాధపడతాడేమో అని మనం బాధపడుతుంటాం. మనం ఇచ్చే గౌరవాన్ని వాడికి సరిగా చేరవేశామో లేదో అని మనమూ సతమతమవుతుంటాం. అందుకే బాగా పరిచయం ఉన్నవాళ్లు గౌరవం ఇవ్వరు''

''ఏమిటీ గౌరవాలు ఇవ్వరా? ఇలా ఇవ్వకపోవడమే మంచిదా?'' అడిగా ఆశ్చర్యంగా.

''మరి అంతేరా... నిన్ను నేను ఒరే అంటున్నాను. నువ్వు నన్ను ఏరా అంటావు. కాబట్టి ఎంతో కంఫర్టబుల్‌గా ఉంటాం. అదే ఏవండీ... మంచిదండీ అనుకుంటుంటే ఎంత ఇబ్బందిగా ఉంటుందో ఆలోచించు. ఇంత ఆలోచించేరా... పరిచయం పెరుగుతున్న కొద్దీ... ఆప్యాయత ఎక్కువవుతున్న కొద్దీ గౌరవాలు తగ్గించుకొని జాగ్రత్త పడతారు మనలా స్నేహమూ... ఆపేక్షా పుష్కలంగా ఉన్నవాళ్లు'' అంటూ తన స్టైల్లో వివరణ ఇచ్చాడు మా రాంబాబు గాడు.

- యాసీన్

• పట్టుకోండి చూద్దాం

ఒక వర్షపు రాత్రి

Crime Solve

1

ఆరోజు రాత్రంతా ఒకటే వాన. ఆ వర్షపు రాత్రి నాయుడిని ఎవరో కాల్చి చంపారు.

'నాయుడు హత్యకు గురయ్యాడు' అనే 'సంచలనం' కంటే 'నాయుడిని హత్య చేయాల్సిన అవసరం ఎవరికుంది?' అనే 'అనుమానం' ఎక్కువ మందిని పట్టి పీడించింది.

ఎవరీ నాయుడు?

ఒకప్పుడు బాగా సంపన్నుడు.

ఏమైందో ఏమోగానీ ఉన్నట్టుండి వైరాగ్యంలోకి దిగిపోయాడు.

దానధర్మాలకు డబ్బును మంచినీళ్లలా ఖర్చు చేయడం మొదలుపెట్టాడు.

నాయుడికి ఇద్దరు కొడుకులు. 1.అమర్ 2. ఆదిత్య.

దానధర్మాల పేరిట తండ్రి డబ్బును ఖర్చు పెట్టడం కొడుకులిద్దరికీ ఎంతమాత్రం నచ్చలేదు.

తండ్రికి నచ్చ చెప్పారు.

తగాదా పడ్డారు.

''మీ ఇద్దరికీ ఒక్క పైసా కూడా ఇవ్వను. ఏంచేసుకుంటారో చేసుకోండి'' అని మొండికేయడంతో కొడుకులకు, తండ్రికి మధ్య విపరీతమైన అంతరం పెరిగింది. ఈ నేపథ్యంలోనే నాయుడు హత్య జరగడంతో...సహజంగానే అమర్, ఆదిత్యలు అనుమానితుల జాబితాలో చేరారు.

ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయం ఏమిటంటే, 'తండ్రి మీద వ్యతిరేకత' విషయంలో తప్ప కొడుకులిద్దరికీ ఏ విషయంలోనూ ఏకాభిప్రాయం లేదు. ఇద్దరి మధ్య పచ్చగడ్డి వేస్తే భగ్గుమంటుంది.

హత్య జరిగిన స్థలంలో ఒక గ్లౌజ్, 9 ఎం.ఎం. రివాల్వర్ బుల్లెట్ ఒకటి దొరికింది.

''ఈ రెండూ చాలు...హంతకుడిని పట్టుకోవడానికి'' అన్నాడు కానిస్టేబుల్.

విచారణలో తేలిన విషయం ఏమిటంటే,

అమర్ దగ్గర లైసెన్స్‌డ్ 9 ఎం.ఎం.

రివాల్వర్ ఉంది. ఇతను లెఫ్ట్ హ్యాండర్.

ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ అమర్‌ని కాకుండా ఆదిత్యను అరెస్ట్ చేశాడు. రెండు సాక్ష్యాలు ఉన్నప్పటికీ...ఆదిత్యను ఎందుకు అరెస్ట్ చేశాడు?

2

వర్షం కురిసిన ఆ రాత్రి ఇంజనీర్ రామారావు హత్యకు గురయ్యాడు.

రామారావును ఉరి వేసి చంపారు.

''ఏదో చప్పుడు కావడంతో వచ్చి చూశాను. ఎవరో పారిపోతున్న శబ్దం స్పష్టంగా వినిపించింది'' అని చెప్పాడు పొరుగింటి వ్యక్తి.

పోలీసులకు ఒక గొడుగు దొరికింది.

పొరుగింటి వ్యక్తి పెద్దగా అరుస్తూ రావడంతో హంతకుడు భయంతో పారిపోతూ గొడుగును పడేసుకున్నాడు. ఇప్పుడు ఆ గొడుగే హంతకుడిని పట్టించబోయే కీలక ఆధారం అవుతుంది.

ముగ్గురిని అనుమానితుల జాబితాలో చేర్చారు పోలీసులు.

1.సుబ్బారావు.

2.అప్పారావు.

3.డేవిడ్.

పోలీసుల దర్యాప్తు మొదలైంది.

''నా దగ్గర గొడుగే లేదు. అప్పుడెప్పుడో వాడాను. అది ఎక్కడ ఉందో కూడా నాకు తెలియదు'' అన్నాడు సుబ్బారావు.

''నా దగ్గర మంచి గొడుగు ఉండేది. వారం రోజుల క్రితం సినిమా హాల్‌కు వెళ్లి దాన్ని మరిచిపోయి వచ్చాను. ఇక దాని గురించి ఆలోచించలేదు'' అన్నాడు అప్పారావు.

''నా గొడుగును మీరు తప్పనిసరిగా చూడవచ్చు'' అంటూ తన గొడుగును చూపించాడు డేవిడ్.

పోలీసులు డేవిడ్‌ను హంతకుడిగా తేల్చారు. ఎలా?

అద్దంలో ఆన్సర్

1

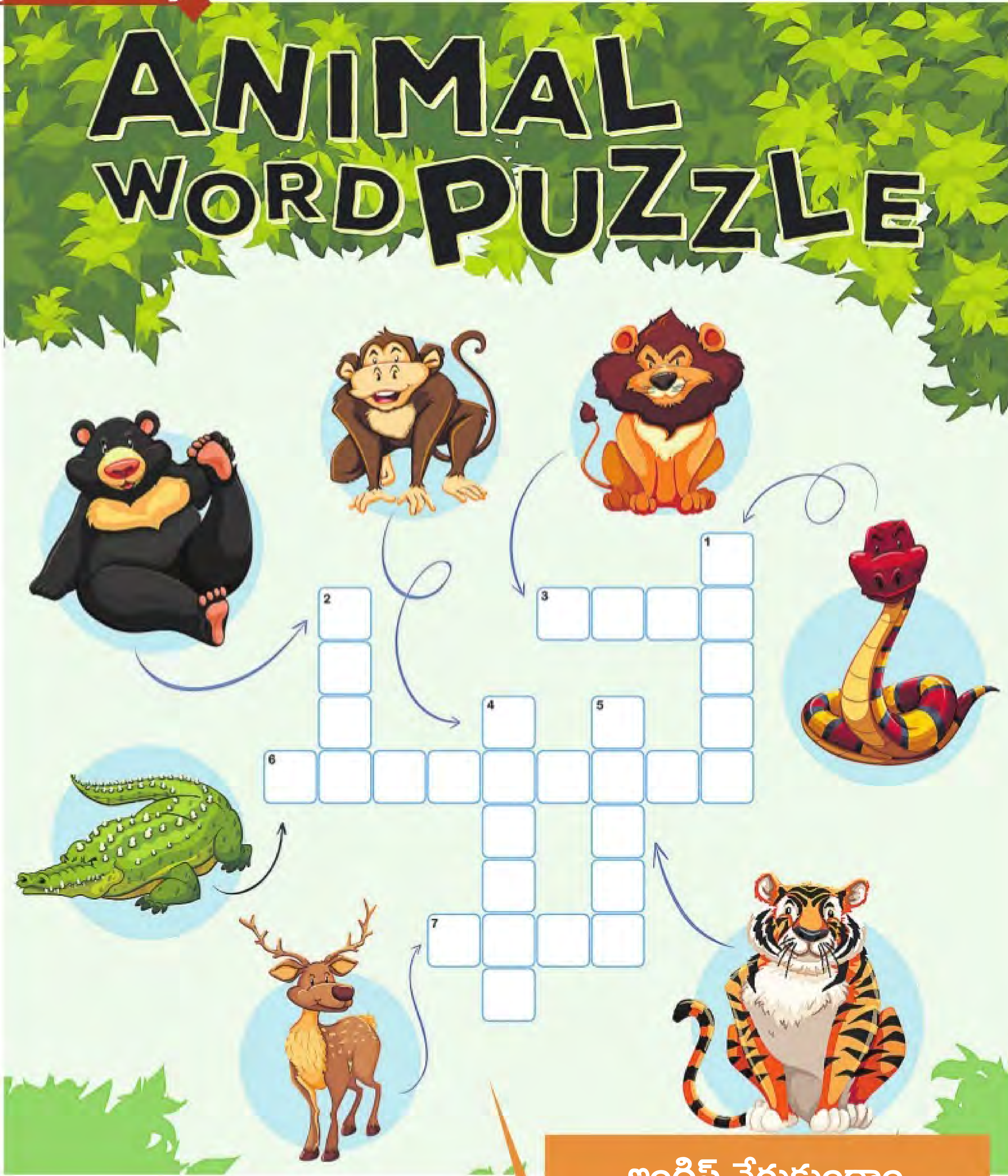
[illegible]

2

[illegible]

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

ANIMAL WORD PUZZLE

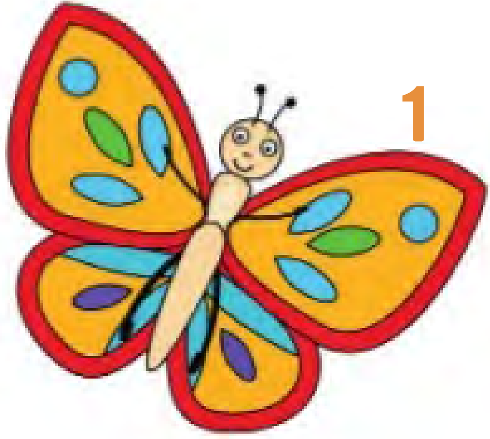


ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

ఈ జంతు ప్రపంచంలో కోతి నుంచి పులి వరకు రకరకాల జీవులు ఉన్నాయి కదా. వాటి ఇంగ్లిష్ పేర్లను అడ్డం, నిలువు గడులలో రాయండి.

పూరించండి

ఆంగ్ల అక్షరాల దగ్గర ఉన్న అంకెల ఆధారంగా గడుల దగ్గర ఉన్న వాటి ఇంగ్లిష్ పేర్లను ఆ గడులలో రాయండి.



1: 2 20 19 19 5 17 6 12 24



2: 18 14 1 9 12



3: 18 15 9 4 5 17



4: _ e _ — 2 5 5

A = 1	F = 6	K = 11	Q = 16	V = 21
B = 2	G = 7	L = 12	R = 17	W = 22
C = 3	H = 8	M = 13	S = 18	X = 23
D = 4	I = 9	N = 14	T = 19	Y = 24
E = 5	J = 10	P = 15	U = 20	Z = 25



బొమ్మల సుడోకు

ఇది బొమ్మల సుడోకు. ఖాళీ గడులలో ఏ బొమ్మలు రావాలో రాయండి. అడ్డం, నిలువు వరుసలలో ఒకసారి వచ్చిన బొమ్మ మరోసారి రాకూడదు.

ఆ తరువాత ఏమిటి?

ఆంగ్ల అక్షరాల దగ్గర ఉన్న బొమ్మలు, అంకెల దగ్గర ఉన్న బొమ్మలను గమనించి ఖాళీలలో వచ్చే బొమ్మ ఏమిటో రాయండి.

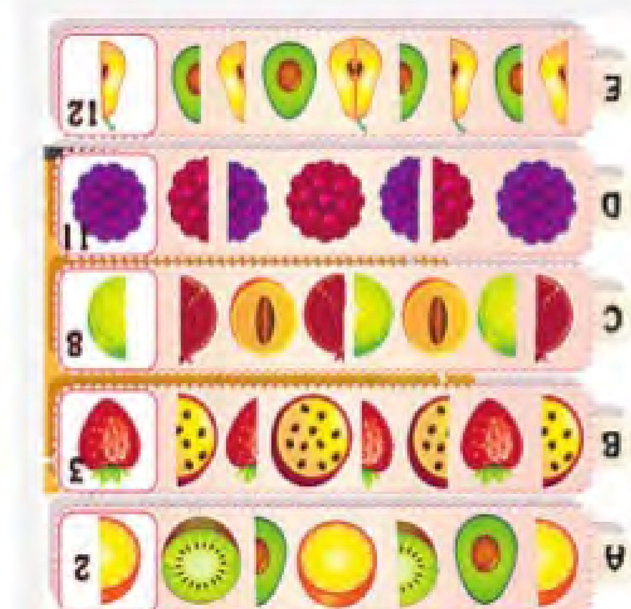


జవాబులు

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం: అడ్డం: 1.SNAKE 2. BEAR 4.MONKEY 5. TIGER నిలువు: 3. LION 6. CROCODILE 7. DEER

బొమ్మల సుడోకు: 7-6, 8-5, 9-1, 10-4, 11-1, 12-4, 13-3, 14-6, 15-3, 16-2, 17-6, 18-3

ఆ తరువాత ఏమిటి:

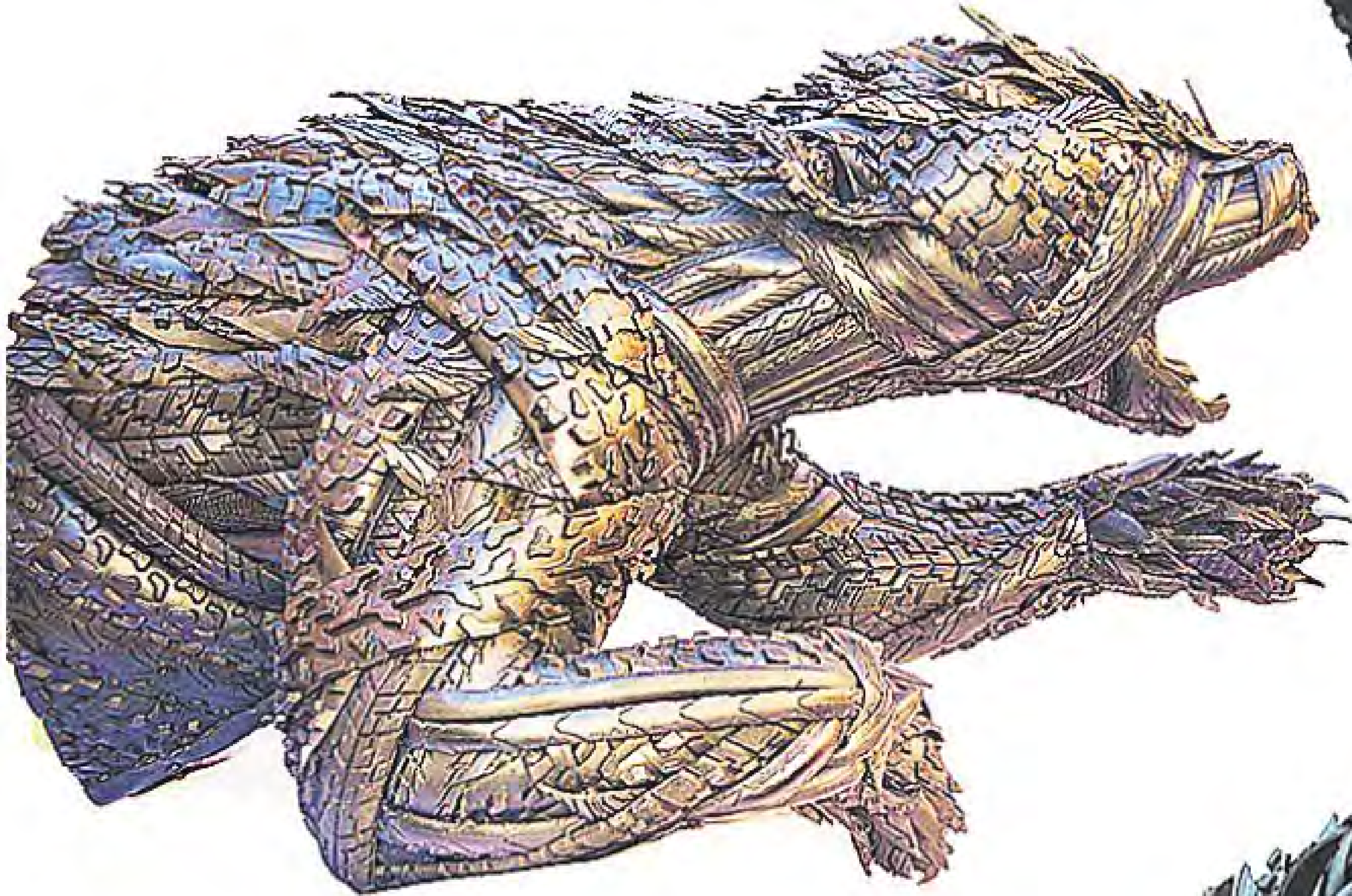


పూరించండి: 1. BUTTERFLY 2.SNAIL 3. SPIDER 4. BEE

జర టైరో!



కాలిఫోర్నియా ఆర్టిస్ట్ బ్లేక్ మెక్‌ఫర్లాండ్ టైర్లతో అద్భుతాలు సృష్టించడంలో దిట్ట.
రీసైకిల్డ్ రబ్బరు టైర్లతో ఆయన తయారుచేసిన జంతువుల శిల్పాలు 'వావ్' అనిపిస్తాయి.
దగ్గరి నుంచి చూస్తేగానీ అవి టైర్లతో తయారుచేసిన శిల్పాలు అనే విషయం అర్థం కాదు.
ఒక్కో శిల్పాన్ని తయారుచేయడానికి 100 నుంచి 400 టైర్ల వరకు అవసరం అవుతాయి. నెల రోజుల సమయం తీసుకుంటుంది.
సైకాలజీలో డిగ్రీ చేసిన బ్లేక్ సైకాలజీ ఏమిటి?
'ఏ పని చేసినా కొత్తగా చేయాలని'
ఆ కొత్తదనమే 'టైర్ స్కల్ప్చర్ ఆర్ట్'లో బ్లేక్‌ను మొనగాడిని చేసింది!





RNI Reg No.APTEL/2008/23482



మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరారత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోస్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్ధ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00